Maitreya Magazine

nummer 4 jaargang 10

TIBETAANS BOEDDHISME

Interview Z.H. Sakya Trizin
Programma winter 1988/1989
Voorbereidende oefeningen voor tantra
Begeerte, roken, drinken en ongelukkig zijn

Maitreya Instituut

MEMBER OF THE F.P.M.T.

(foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition)

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn altijd van harte welkom, echter alleen na telefonische afspraak. Het centrum is 's maandags gesloten, bel ons dus niet op maandag.

MAITREYA MAGAZINE

Nummer 4/Jaargang 10
December 1988, januari, februari 1989

VERSCHIJNING

Tenminste 1 × per kwartaal.

UITGAVE

Stichting Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450

REDAKTIE EN VERTAALTEAM

Gelong Thubten Tsépel
Gelong Thubten Lodreu
Marian van der Horst-Lem
Margot Kool-Stumpel
Paula de Wijs-Koolkin
Jan de Ruiter
Marianne Boswerger

EIND- EN FOTOREDAKTIE

Jan-Paul Kool

VORMGEVING

Jan-paul Kool

ILLUSTRATIES

Karma Meunlam e.a.

DRUK

Offsetdrukkerij Refo
Wallerstraat 69
3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT

Stichting Maitreya Instituut 1988c.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM

Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d.

ABONNEMENTEN

Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar of deel ervan.
Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *f* 25,— per jaar.
Losse nummers *f* 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN

Voor abonnementen, kursusgelden, donaties en rekeningen: Postbank: nr. 4305057 t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Emst.
Bank: N.M.B. Beneden Leeuwen, rekn.nr.: 65.85.11.548.

ADRESWIJZIGINGEN

Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS

Steeds minder vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN

Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

TELEFOON 05787-1450

Het kantoor van het instituut is telefonisch bereikbaar van 10.00-12.30 uur en van 14.00-17.00 uur. Op andere tijden of als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken in ons antwoordapparaat. 's Maandags gesloten.

DAGELIJKS BESTUUR STICHTING MAITREYA INSTITUUT

Voorzitter
Paula de Wijs-Koolkin
a.b. De Zwaan
Ouderkerkerdijk 40
1096 CS Amsterdam

Secretaris
Margot Kool-Stumpel
Laarstraat 27
8166 GR Emst

Penningmeester en manager
Jan-Paul Kool
Laarstraat 27
8166 GR Emst

DOELSTELLING

De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.m.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

DONATEURS

Indien u zich kunt vinden in onze doelstelling en wilt helpen, kunt u donateur worden voor minimaal *f* 100,— per jaar of *f* 10,— per maand. De gelden worden gebruikt voor: publikaties, organisatie van kursussen, aanschaf van noodzakelijke inventaris, begrotingstekorten e.d. Donaties kunnen aftrekbaar zijn voor de I.B. (vraag inlichtingen). Ook legaten zijn welkom.

DONATEUR GESHE AKTIE

Voor het verblijf en onderhoud en voor de komst van Geshe Konchog Lhundup en zijn vertaler naar Nederland is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze aktie storten een maandelijks bedrag van minimaal *f* 10,— voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe aktie. De verantwoording van de penningmeester van de stichting wordt gekontroleerd door de Kas Kontrole Kommissie bestaande uit drie donateurs. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de aktie en ontvangen een jaarlijks verslag.

***f* 100,— ABONNEE MAITREYA MAGAZINE 1989**

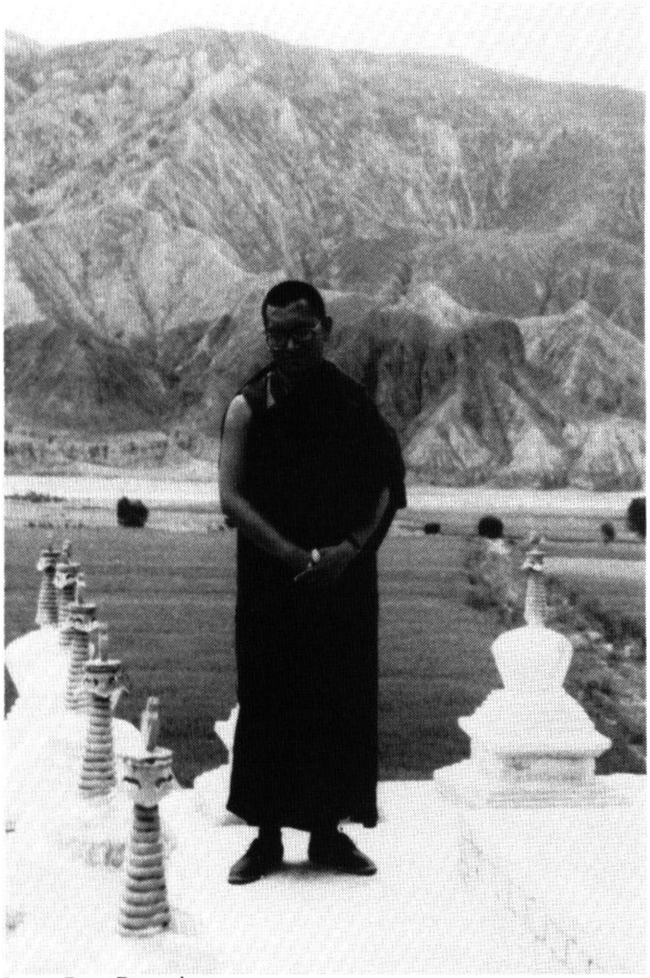
Degenen die reeds *f* 100,- abonnee waren voor 1989 krijgen automatisch een acceptgirokaart om dit ook voor 1989 te kunnen worden. Nieuwe *f* 100,- abonnee's kunnen *f* 100,- storten op onze bank- of girorekening met vermelding van: *f* 100,- abonnee 1989. Door *f* 100,- per jaar te willen betalen voor het Maitreya Magazine en de nieuwsbrieven ontvangt u tevens 15% korting op alle boeken, wierook, kaarten en posters in de winkel van het instituut en bent u gratis lid van de bibliotheek.

LEENFONDS

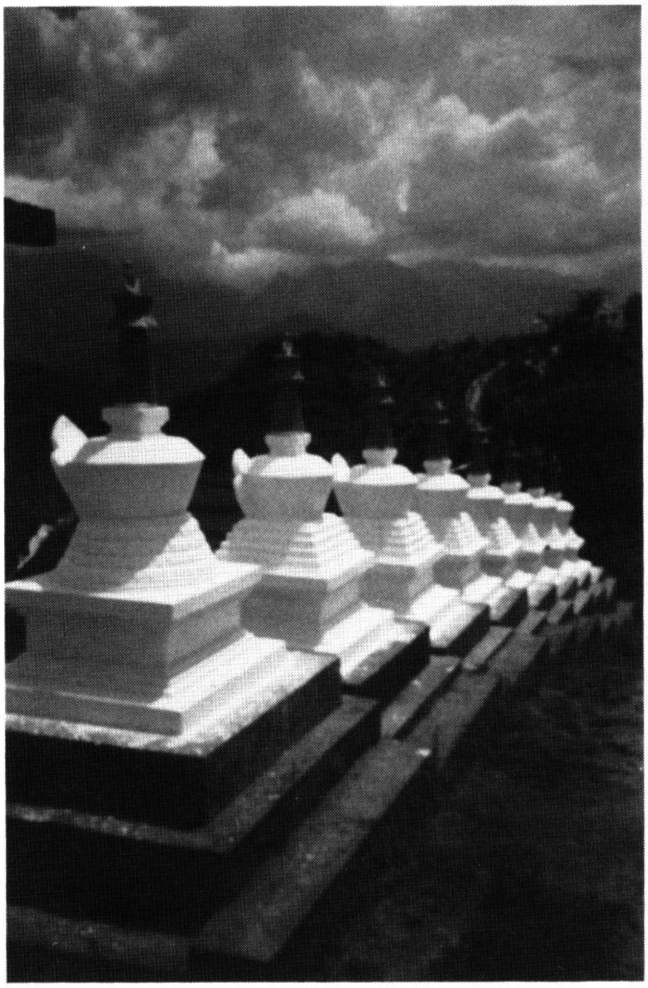
Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf *f* 2500,— storten op rekeningnr.: 68.15.69.506 van de N.M.B.-Bank te Beneden Leeuwen t.n.v. Stichting Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

VOORPLAAT

Foto: Ruud Harderwijk



Lama Zopa Rinpochee



Leidraad

Ruim voor de feestdagen verschijnt dit tijdschrift omdat de eindredakteur samen met Geshela, Tenzin en een aantal studenten begin december naar India vertrekt. Geshela en Tenzin voor een welverdiende vakantie en om les te ontvangen van Z.H. de Dalai Lama en andere leraren. Jan-Paul om inkopen te doen voor winkel en groothandel.

Deze aflevering is weer gevuld met bijzondere artikelen die belangstellenden, studenten en abonnees kunnen helpen op hun spirituele ontwikkelingsweg.

Begonnen wordt met een interview met Z.H. Sakya Trizin, het hoofd van de Sakya orde van het Tibetaans boeddhisme.

Dan volgt het tweede deel van 'Ik vraag me af waarom' en een stukje van Lama Zopa Rinpochee over 'Begeerte, roken, drinken en ongelukkig zijn'.

Naar een introductielezing van onze eigen Lama Geshe Konchog Lhundup een artikel getiteld 'Heilzaam of schadelijk' en een bijdrage van Jon Landaw over de voorbereidende oefening voor tantra.

Er wordt aandacht geschonken aan het vijfentwintig jarige bestaan van de stichting hulp aan Tibetanen en aan het programma van de 'Enlightened Experience Celebration III' die in de eerste maanden van 1990 in India en Nepal zal worden gehouden.

In onze vaste rubrieken het laatste Tibet Nieuws en een recentie over de film 'The Lion's Roar'. In de lotgevallen van Sam en Sara worden de gebeurtenissen in de woongemeenschap in Emst en daar omheen belicht.

Er komt een bijzondere uitgave van Wisdom Publications, die als u er snel op inhaakt, ook voor u te verkrijgen is en natuurlijk ons Programma tot eind maart 1989, als Geshela weer terug is en een lang weekend geeft. In het kader van het tienjarige bestaan van het Maitreya Instituut zijn belangrijke leraren uitgenodigd om in januari, februari en maart de honneurs waar te nemen voor Geshela. Geshe Jampa Tegchok, die abt is van het klooster van de F.P.M.T. in Frankrijk geeft twee weekenden in januari en Lama Dagpo Rinpochee uit Parijs geeft er twee in februari, Dr. Alex Berzin geeft een weekend in maart.

Rest ons u te wijzen op de kortingsregels voor donateurs in 1989 en iedereen die ons het afgelopen jaar met daadkracht of financieel heeft ondersteund heel erg hartelijk te bedanken. Dankzij u allen en de inzet van bewoners en bestuur van de stichting Maitreya Instituut staan we aan de vooravond van het tienjarige bestaan van de stichting. Er is heel wat bereikt en met uw steun ligt de weg open naar een onbeperkte groei van de waardevolle Dharma in Nederland.

Wij wensen u allen gelukkige feestdagen in uw familiekring en moge waarachtig mededogen en liefde uw deel worden in 1989.

De redaktie

Jan-Paul Kool

Z.H. Sakya Trizin

Interview Z.H. Sakya Trizin

Wat gebeurt er als er een kind wordt geboren in de familie van Uwe Heiligheid?

Het allereerste wordt, zodra het kind is geboren, de letter DHI, de letter van Manjushri die spraak en wijsheid vertegenwoordigt, op de tong van het kind geschreven met speciale nectar, gemaakt van saffraan en vele andere dingen.

Hoe oud was U toen U met Uw studies begon?

Dat was toen ik vijf jaar was. In datzelfde jaar gaf Lama Ngawang Lodro Rinchen mij mijn eerste les in het alfabet. Wij gingen naar het speciale heiligdom van Manjushri en Achala. Vervolgens werd een heel oud exemplaar van het Tibetaanse alfabet, geschreven in goud, tevoorschijn gebracht. Dit was speciaal om door de zonen van onze familie gebruikt te worden. Daarna las Ngawang de letters op vóór het beeld van Manjushri en ik zei ze hem na. Dit was natuurlijk de ceremonie. Nadien kreeg ik een andere leraar voor lezen.

Begonnen toen ook Uw spirituele studies?

Ja, ik moest gebeden tot Manjushri uit het hoofd leren en reciteren. Ik herinner mij dit alles heel duidelijk. Na de ceremonie leerde men mij spellen gedurende zeven uur per dag, zes dagen per week bijna twee jaar lang. Wij Tibetanen zeggen dat, hoe meer men het spellen oefent, des te sneller men zal kunnen lezen.

Wanneer begonnen Uw religieuze studies in alle ernst?

Ik begon te leren lezen in de zomer van 1950 en in de herfst ging ik naar het Ngor Klooster waar ik de lering over het esoterische Pad-en-Gevolg (Lamdre) ontving. Mijn Goeroe hiervoor was Lama Ngawang Lodro Shenpen Nyingpo, abt van het Khangsar Abtsgebied van Ngor.

Hoe herinnert U zich hem?

Hij was een zeer heilig, spiritueel heel ver gevorderde lama, altijd erg kalm, heel langzaam in zijn bewegingen en hij deed alles zeer perfect. Hij was toen al erg oud. Hij gaf de lering in zijn eigen kamer aan heel weinig mensen, misschien dertig in totaal. In die tijd was ik erg klein en kon nauwelijks lezen. Ik herinner mij dat ik op schoot zat bij Khangsar Shabdrung, de opvolger van de abt, die mij de bladzijden voorhield, zodat ik de inleidende gebeden elke dag kon lezen. Zolang de abt lering gaf over het Mahayana gedeelte kon ik dat heel goed begrijpen, maar het Tantrische deel begreep ik niet zo goed. Ik bracht veel tijd door bij de abt. In die tussentijd ging ik verder met het oefenen in spellen en lezen door middel van het doornemen van enige biografieën. Ik bleef ongeveer vier maanden in Ngor voor de lering en keerde daarna terug naar Sakya.

Het volgende jaar bezocht ik Lhasa voor het eerst en ontmoette Z.H. de Dalai Lama die mij bevestigde als 'voorbestemde Sakya Trizin'. Ik bracht vier maanden in Lhasa door en bezocht daar en in Centraal Tibet vele kloosters. Wij bezochten Nalanda en ook Samye en keerden toen terug door Zuid Tibet, waar ik op mijn pelgrimstocht vele heilige plaatsen en kloosters een bezoek bracht. Tijdens deze bezoeken was ik druk bezig om de Hevajra tantra uit het hoofd te leren, wat de basistekst is voor de Sakya beoefening. Daarna werd ik begin 1952 gekroond tijdens een eenvoudige ceremonie, daar ik toen te jong was voor de volledige kroning die later plaatsvond. Ik moest de volledige Hevajra tantra reciteren voor de hoger geplaatste monniken en leraren van het

Tantrische klooster in Sakya: dit werd beschouwd als een proeve van bekwaamheid die alle monniken moesten afleggen. Ik was toen pas zes jaar, doch ik ben blij dat ik kan zeggen dat ik er in slaagde deze op de juiste wijze te reciteren. Daarna woonde ik het maandelijkse reciteren van die Tantra door alle monniken van het Tantrische klooster bij: het was de eerste ceremonie die ik daar bijwoonde. Later verliet ik Sakya om de troonsbestijging van de Panchen Lama in Shigatse bij te wonen, wat enige weken duurde. Deze keer reisde ik met de volledige waardigheid en entourage van een Sakya Trizin.

Die zomer keerde ik naar Ngor terug om die esotorische leringen over het Pad-en-Gevolg van Khangsar Khenpo te ontvangen. Hij onderbrak deze herhaaldelijk om andere leringen te geven, zoals de instructies over Vajrayogini, het Zenpa Zidel en vele andere belangrijke instructies.

Uwe Heiligheid had een inspannende jeugd. Welke ontspanning genoot U?

Gewoonlijk genoot ik ervan de velden in te gaan die om het Paleis lagen. De rivier stroomde heel dicht bij het Paleis en ik hield ervan daar heen te gaan. Ik herinner mij dat ik, wanneer ik de Kila ceremonie bijwoonde, altijd door dienaren uit de stad Sakya zelf, naar huis werd geëscorteerd. Onmiddellijk nadat zij vertrokken waren en zodra zij uit het zicht waren verdwenen, deed ik al mijn ceremoniële kledij uit en daalde af naar de rivier in de eenvoudigste kleren. Ik hield altijd van baden, maar zelfs in september was het water heel erg koud, verschrikkelijk koud. Dan had ik er soms zin in om naar het zomerhuis in het park te gaan. We hadden een oude grammofoon, zo één die je moest opwinden; daarbij een stapel oude grammofoonplaten (voornamelijk Britse militaire marsen, maar ook enkele Tibetaanse volksliederen) waar we graag naar luisterden.

Wanneer vond de volledige troonsbestijging van Uwe Heiligheid plaats?

Dat gebeurde na Nieuwjaar, begin 1959. Het was een gebeurtenis die veel voorbereiding vereiste. Eind 1958 werd de grote gewijde dans van de Beschermers van Religie uitgevoerd, waarbij ik de leiding had. Daarna vond met het Nieuwe Jaar de troonsbestijging plaats.

Hoe werd dat voltrokken?

In het Tantrische klooster is een grote binnenplaats vóór een tempel met gouden daken. In deze tempel wordt de spirituele troon van Sakya Pandita bewaard, waarop de Wereldlijke Troon van Chogyal Phagpa is geplaatst. Ik moest daarop plaats nemen en een tekst onderwijzen die door Sakya Pandita was geschreven, die Het Voornemen van de Wijze wordt genoemd. De lering, die een kleine uitleg bevatte, duurde drie dagen. Daarna werden voor deze gelegenheid offeranden aangeboden door vertegenwoordigers van Z.H. de Dalai Lama, door vertegenwoordigers van de Panchen Lama, van Sakya, van vele andere Tibetanen en ook van de Chinezen. Aansluitend werd er een grote processie gehouden.

Dit moet geweest zijn vlak voor Uwe Heiligheid naar India kwam?

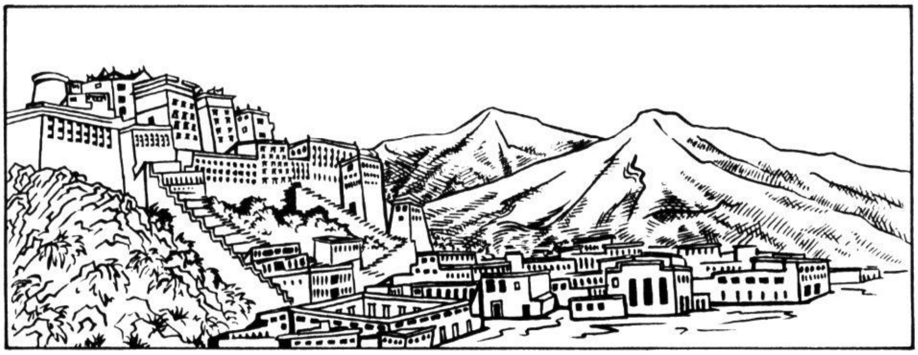
Ja, wij vertrokken bijna onmiddellijk daarna naar India.

Hoe kwam U Tibet uit?

Dat was heel gecompliceerd. In die tijd was de stemming in Tibet zeer gespannen. De mensen spraken over niets anders dan over de Khampa's en de Chinezen, de Chinezen en de Khampa's. We voorzagen veel dingen die allen hetzelfde inhielden: dat Tibet verloren zou gaan en dat er veel vreselijke dingen zouden gebeuren. Maar wij bleven nog wachten, totdat op een dag, een Indiase radiouitzending het bericht doorgaf dat er in Lhasa een gevecht had plaatsgevonden en dat Z.H. de Dalai Lama naar het zuidoosten van Lhasa was gevlucht. Toen maakten wij haast. Ik kon niet uit Sakya vertrekken, omdat er vele Chinese spionnen waren. Dus liet ik bekend maken dat ik in de kluizenaarsgrot, niet ver van Sakya, in retraite ging. Ik kwam daar veilig aan en zond een bericht naar mijn tante en zuster om zich bij mij te voegen. Daar vandaan vertrokken wij in de nacht.

Hoe lang duurde het?

Het is niet ver van Sakya tot de grens van Sikkim. Binnen vijf dagen kwamen we daar veilig aan. Ons gezelschap bestond slechts uit acht of negen mensen. Vanwege de omstandigheden kon ik geen enkele van de zeer kostbare en heilige dingen, die we in Sakya hadden, meenemen. In Sikkim verbleef ik een maand in Lachen, waar ik, naar ik me herinner, Engels begon te leren. Spoedig daarna kon ik eenvoudige woorden onderscheiden. Toen kwam er een bericht van Khyentse Rinpochee dat hij ernstig ziek was in Gangtok, dus ging ik daarheen. De boodschap werd mij in feite gebracht door een Tibetaanse dokter, die nu mijn schoonvader is, ofschoon ik hem toen nog niet kende! Khyentse Rinpochee was heel ernstig ziek en ik sprak vele gebeden voor hem uit, maar hij werd zwakker en overleed in juli 1959. Hierna ging ik naar Darjeeling. Daarna maakte ik in de winter een pelgrimstocht door India en Nepal en keerde begin 1960 naar Kalimpong en Darjeeling terug. Ik bracht dat jaar, en de daarop volgende twee jaren, door met de studie van filosofie onder leiding van een zeer geleerde Sakya abt, Khenpo Rinchen genaamd. Weet u, hoewel ik in Tibet vele leringen heb ontvangen en vele retraites heb verricht, heb ik nooit de tijd gehad de Mahayana filosofie grondig te bestuderen, dus leerde ik gedurende deze drie jaren Madhyamika filosofie, Logica, Prajnaparamita, Abhidharma en andere studierichtingen. Toen brak er eind



1962 een grensoorlog uit tussen India en China, dus verlieten wij Darjeeling en gingen naar Mussoorie.

Het volgende jaar gebruikte ik om van tuberculose te herstellen en eind 1963 was ik weer in staat de Religieuze Conferentie in Dharamsala bij te wonen. In maart 1964 stichtten wij het Sakya Centrum om voorlopig als ons hoofdklooster te kunnen functioneren, wat aan de voet van Mussoorie is gelegen. Ik ging naar Mussoorie terug om te gaan studeren bij de eerwaarde Khenpo Appey, een heel groot Sakya leraar. In de eerste plaats bestudeerde ik de Tantra's onder zijn leiding en ontving de vele diepzinnige verklaringen die hij van zijn eigen leraar, de eerste Deshung Rinpochee, de grote Tibetaanse mysticus, had ontvangen. Later studeerde ik wat Madyamika filosofie eveneens onder zijn leiding en bovendien dichtkunst, grammatica en rekenkunde. In 1965 woonde ik de Tweede Religieuze Conferentie in Bodh Gaya bij. In 1966 ging ik op pelgrimstocht naar Sanchi, de grotten van Ajanta en Ellora, maar daarenboven gingen mijn studies ononderbroken door tot 1967 toen Khenpo Appey naar Sikkim vertrok. In de winter van 1967 gaf ik de Lamdre voor het eerst in Sarnath, toen ik 22 was. Ongeveer 400 monniken en misschien 100 leken boeddhisten woonden dat bij. In het begin van het volgende jaar richtten wij onze Sakya Rehabilitatie Nederzetting in Puruwala op voor 900 vluchtelingen uit Sakya. De plaats werd gekozen omdat het uiterlijk leek op Sakya, hoewel het natuurlijk veel warmer was.

In 1970 werd, door een tragisch motorongeluk, van ons weggenomen de eerwaarde Thutop Tulku, een jong en zeer bekwaam monnik, die practisch alleen het centrum en de nederzetting had georganiseerd. Daar ik toen het Engels vrij goed kende, nam ik het administratieve werk over.

Dat najaar verhuisde ik naar het Sakya Centrum en sindsdien woon ik in Rajpur. 1971 en 1972 waren goede jaren, omdat de eerwaarde Chogye Tri Rinpochee bij ons in Rajpur logeerde en een groot aantal wijdingen gaf, de Gyude Kunta van Yamjang Khyentse Wangpa. In het voorjaar van 1974 trouwde ik en spoedig daarna vertrok ik voor mijn eerste bezoek aan het Westen. Gedurende vier maanden bezocht ik Zwitserland, Engeland, Canada, de Verenigde Staten en Japan, waar ik religieuze leringen gaf en Tibetaanse immigranten en westerse boeddhisten ontmoette.

Op 19 november 1974 werd mijn zoon Doongsay Rinpochee geboren. Het daarop volgende voorjaar gingen wij op pelgrimstocht naar Chogye Rinpochee's pas voltooide klooster te Lumbini in Nepal, waarna ik een maand doorbracht met lesgeven in ons Sakyaklooster in Bodhnath, Kathmandu.

Die zomer overleed, tot ons groot verdriet, mijn tante die mij had grootgebracht tijdens mijn kinderjaren. In 1976 gaf ik les in Darjeeling. Ik onderwees de Druthab Kuntu in Ladakh, Kashmir en ondernam een tournee om leringen te geven in de nederzettingen van Zuid-India.

Wat zijn de voornaamste Sakya oefeningen?

De voornaamste Sakya oefening is de Lamdre, of het 'Pad-Resultaat', dat het Hinayana, het Mahayana en het Mantrayana omvat. Het kwam tot ons door Virupa, een groot Indiase heilige die in 650 A.D. leefde en het werd naar Tibet gebracht door de vertaler Dzogmi die in 1072 stierf. Het is gebaseerd op de wijding en oefeningen van de Hevajra Tantra en omvat zowel de filosofie van Tantra als alle yoga oefeningen zoals 'innerlijke hitte', ademhalingsyoga, lichaamshoudingen, de yoga van dromen, Phowa of 'overbrenging van het bewustzijn', Bardo oefeningen enz. Het neemt drie maanden om de gehele lering te geven. Daarna oefenen wij op een heel bijzondere, zeer esotorische lering van Naropa, een Vajrayogini lering met elf yoga's. Vervolgens hebben wij veel leringen van Mahakala. We hebben Vajra Kila, die voortkomt uit de oorspronkelijke Nyingma traditie van mijn familie; Sarvavidya, die bijzonder helpend is voor de stervenden en de gestorvenen; Vajra-Bhairava, een toornige vorm van Manjushri; de 'Dertien Gouden Leringen', die alleen tot de Sakya Orde behoren en vele andere. Maar de Lamdre bevat alles.

Helpt het ons werkelijk om veel na te denken over vergankelijkheid? We weten immers dat wij vergankelijk zijn. Het zou ons ellendig maken door er teveel over na te denken.

Ja, het helpt ons wel degelijk. Tsongkhapa zei, "Een gevangene heeft maar één gedachte: Wanneer kan ik uit deze gevangenis komen? Deze gedachte komt doorlopend in zijn geest op. Uw gedachte over vergankelijkheid zou ook zo moeten zijn; mediteer over de vergankelijkheid totdat deze staat van geest oprijst."

Hoe kan dit ons helpen? Het beoefenen van het boeddhisme zal ons niet minder vergankelijk maken.

Het zal ons niet minder vergankelijk maken, maar het zal ons de zekerheid geven dat wij in onze volgende levens minder zullen lijden. Het beoefenen van de Dharma, van religie, betekent in het kort gezegd: het vermijden van ondeugdzame daden en het doen van deugdzame handelingen. Als u zich op deze manier gedraagt, is het voor de hand liggend dat u in de toekomst gelukkiger zult zijn.

Betekent het dat, wanneer wij minder van dit leven verwachten, wij ook minder zullen lijden?

Ja, dat ook, maar het is belangrijker dat wij door na te denken over vergankelijkheid, zullen worden bewogen om snel de Dharma te beoefenen. De gedachte aan vergankelijkheid helpt ons veel ons te bespoedigen op ons pad.

Zijn wij werkelijk in de positie van gevangenen? Dikwijls vinden wij de dingen in het Wereldlijk Bestaan toch heel prettig.

Maar dat genoegen is niet blijvend, is het niet? Juist dat plezier kan tot onheil leiden, nietwaar? Wij zijn dus nù gelukkig, maar we weten nooit wat er in het komende uur zou kunnen gebeuren. Er zou een complete ramp kunnen gebeuren. Daar genoegens vergankelijk zijn en zeer onzeker, bent u niet werkelijk gelukkig omdat uw plezier gekleurd wordt door angst. Feitelijk bent u nooit gelukkig omdat u niet weet wat er komen zal en daarom is angst onvermijdelijk.

Wat zijn de voornaamste oefeningen van het Mahayana?

Er zijn drie meest belangrijke oefeningen: Liefde, Mededogen en de Verlichtingsgeest. Liefde betekent, dat men wenst dat ieder levend wezen in alle zes rijken van het bestaan gelukkig is, en mededogen is de wens dat alle wezens die lijden gescheiden zouden moeten worden van het lijden. De Verlichtingsgeest betekent, in het algemeen gesproken, de wens om de Verlichting te bereiken voor het welzijn van alle levende wezens. Deze drie zijn heel belangrijk. Zonder liefde en mededogen zal de Verlichtingsgeest niet oprijzen en zonder de Verlichtingsgeest kan men de Verlichting niet verkrijgen, daarom zijn dus liefde en mededogen noodzakelijk.

Maar van deze drie is mededogen van bijzonder belang. Men zegt dat het 't

zaad is bij het begin van het Grote Pad; intussen is het 't water dat de oogst doet groeien en tenslotte is het 't rijpen van de vruchten. Dus is het duidelijk dat mededogen heel belangrijk is, daar het aan het begin, in het midden en aan het eind is. Aldus liet Chandrakirti toen hij de Madhyamakavatara schreef dit voorafgaan door een eerbetoon aan het mededogen. "De Boeddha", zei hij, "verrijst uit de Bodhisattva en de Bodhisattva wordt geboren uit liefde en mededogen, maar in het bijzonder uit mededogen". De belangrijkste drijfveer van het Grote Pad is mededogen.

Kunt U iets zeggen over de drievoudige beoefening van mededogen?

Mededogen is van het grootste belang en behoort zo veel als mogelijk is beoefend te worden. Het zou volkomen instinctief moeten zijn. Avalokiteshvara, de Heer van het Mededogen, zei in een Soetra: "Iemand die de Verlichting wenst te bereiken zou niet veel dingen moeten beoefenen, behalve één ding en dat ene is mededogen". Het beoefenen van mededogen is drievoudig. Mededogen met wezens is de wens dat eerst uw moeder en daarna alle andere grenzeloos vele levende wezens vrij zouden moeten zijn van lijden en de wens dat u in staat moge zijn hen te helpen. Mededogen ten opzichte van Dharma's (verschijningsvormen die afhankelijk zijn van voorwaarden) is de wens dat alle levende wezens zich zouden moeten afwenden van de wortel van lijden, want de wortel van lijden is onwetendheid. De derde oefening wordt objectloos mededogen genoemd. U moet zich realiseren dat alle levende wezens er in werkelijkheid niet zijn, niettegenstaande dat zij, door het niet kennen van het Werkelijke, heel erg gebonden aan het ego zijn en dit veroorzaakt voor hen het lijden.

Is mededogen met alle levende wezens alleen een kwestie van erg met hen te doen te hebben?

Neen. Mededogen is een gedachte, de wens dat wezens vrij zullen zijn van lijden.

Moet mededogen inhouden dat men de oorzaak van het lijden begrijpt, of is het alleen een kwestie van gevoel?

Ik denk dat beide daarin besloten liggen. Mededogen heeft drie fasen: de wens dat de oorzaak van hun lijden moge worden weggenomen; de wens dat wezens bevrijd zouden moeten worden van lijden; het begrijpen van de ware natuur van alle dingen. De oefening van mededogen houdt natuurlijk in een begrijpen van de oorzaak van het lijden.

Wat is de "anatma" of de doctrine van "egoloosheid", die door de Boeddha werd onderwezen?

De Boeddha ziet dat het ego nergens bestaat. De Geest is niet het ego, het lichaam is niet het ego, ego is alleen een naam, gegeven aan een groepering van dingen: vorm, waarneming, gevoel, impulsen en bewustzijn alles tezamen. Als men dus in werkelijkheid gaat onderzoeken wat het is wat wij het ego noemen, is er niets. Ego is slechts een naam, gegeven aan een verzameling van dingen.

Hoewel wij zelfs geen onsterfelijke ziel hebben, bestaat er dan op enigerlei wijze toch niet een ego?

Neen, het ego bestaat nooit, maar de continuïteit van de geest bestaat wel.

Waaruit komt ons sterk gevoel van ego voort?

Sedert de beginloze tijd zijn wij geboren in het Wereldlijk Bestaan met een zeer sterke gewoonte van denken dat de voortzetting van geest ons eigen ego is, en wij hebben geleefd met een zeer sterke gehechtheid daaraan.

Het ego is dus alleen maar een gewoonte van denken?

Ja.

Sommige westerlingen denken dat de dood een volledige vernietiging is.

Dat is niet juist. Als u sterft komt er een einde aan uw lichaam, maar uw geest gaat nog voort.

Als er werkelijk geen ego bestaat, wat gaat er dan voort?

De voortzetting van de geest. Het is als een rozenkrans, alle kralen zijn verschillend, maar het is dezelfde rozenkrans.

Wat is de geest?

Daartoe behoren veel delen, maar er is een zeer fundamenteel aspect dat wij Kun-Shi (Alayavijnana) noemen. Letterlijk betekent dit "de grondslag van alles" en het is een helder "zichzelf-zien". Het is de basis waaruit het Wereldlijk Bestaan en de Bevrijding verrijzen. Feitelijk is het de onbelemmerde geest, dat deel van de geest dat zich niet vastgrijpt aan uiterlijke objecten. Het is helder en zet zich voort direct vanaf de beginloze tijd totdat de Verlichting wordt bereikt.

Is deze geest ook niet-bestaand in het Absolute?

Relatief (gesproken) bestaat hij natuurlijk wel. Uiteindelijk is het Shunyata, maar relatief bestaat hij. In werkelijkheid kan men niet zeggen dat hij bestaat of niet bestaat.

Is hij individueel of is hij een soort collectief bewustzijn, een gemeenschappelijke basis van de individuele geest van allen?

Hij is individueel.

VRAGEN OVER TANTRAYANA OF MANTRAYANA

Wat is 'Mantrayana', Uwe Heiligheid?

Mantrayana of Tantra is feitelijk methode. De eerste intenties en het uiteindelijke doel zijn precies dezelfde als in het Mahayana, maar aangezien de Mantrayana direct is, intelligenter en bovendien meer methoden heeft, bereikt het veel sneller dezelfde bestemming vanaf hetzelfde vertrekpunt; het verschil is als tussen het reizen per trein en per vliegtuig. De Mahayana-oefeningen bestaan in hoofdzaak uit meditatie waarin dingen worden overdacht, maar in het Mantrayana wordt ook ons lichaam in grote mate erbij betrokken. Door de kennis van ons lichaam en het gebruik ervan kunnen wij onze bestemming veel sneller bereiken. Welnu, om een vliegtuig te laten vliegen zijn vele dingen vereist, zoals brandstof, wind, het ontwerp van de machine enz. Op dezelfde manier, wanneer wij proberen de realisatie in het Mantrayana te bereiken, oefenen wij niet alleen in gedachten, wij visualiseren verschillende Mandala's, herhalen Mantra's, enz. en men kan zeggen dat, als deze oefeningen op de juiste wijze worden gevolgd, de realisatie automatisch zal oprijzen.

Is het niet verkeerd om van zichzelf te denken dat men de Boeddha is?

Warempel niet. In het Mahayana wordt natuurlijk ook gezegd, dat de natuur van onze geest, van ons hele organisme, in feite Boeddha is en altijd geweest is. Wij hebben ons dit echter niet gerealiseerd en worden in een illusie verwikkeld, ten gevolge daarvan lijden wij dus. Als de verduisteringen en onzuiverheden een innerlijk deel van onze geest uitmaakten, zou zuivering niet mogelijk zijn. Steenkool zal nooit wit worden, hoe wij het ook wassen, maar daar de natuur van de geest zuiver is, kan het gezuiverd worden. Aangezien andere wezens de

Verlichting bereikt hebben, is het duidelijk dat het ook voor ons mogelijk is dat onze geest eveneens gezuiverd kan worden.

De manier waarop het Mantrayana dit probleem behandelt is als volgt: er zijn vijf rassen of typen van mensen. In feite zijn er honderden en duizenden verschillende typen, maar zij kunnen allen samengevat worden in vijf categorieën. Deze vijf categorieën kunnen feitelijk ook in één samengevat worden, dat is Vadjradhara, maar in het algemeen is het gemakkelijk aan vijf categorieën te denken. Deze vijf stellen wij ons voor in een Mandala, wat een groot hemels huis is van zekere afmetingen en met bepaalde versieringen, omgeven door vuur. De Boeddha in het midden is donkerblauw van kleur en wordt genoemd Akshobhya, "de Onwankelbare". In het oosten is de witte Boeddha Vairocana, "Degene die Verschijningen creëert". In het zuiden is de gele Ratnasambhava, "Degene die de Natuur van het Juweel heeft". In het westen is de rode Amithaba, "Onbegrensd Licht", en in het noorden is de groene Amoghasiddhi, "Degene die bekwaam is in het volbrengen van alle mogelijke werken". Zij lijken allen op Shakyamuni Boeddha, behalve de Mudra's of de handhoudingen die verschillend zijn. Akshobhya raakt de aarde aan in de Bhumisparsha mudra; Vairocana's handen zijn in het gebaar van lering geven; Ratnasambhava toont het gebaar van geven; Amitabha het gebaar van meditatie, terwijl Amoghasiddhi zijn hand omhoog houdt om de gekruiste Vajra te tonen, de mudra van onbevreesdheid. Elk van deze vijf heeft specifieke kwaliteiten, maar ieder heeft ook een relatie met de vijf meest gewone onzuiverheden waarmee wij worden gekweld. Zo heeft de blauwe Akshobhya een relatie met boosheid, en rode Amitabha met hartstocht en begeerte, de groene Amoghasiddhi met afgunst, de witte Vairocana met onwetendheid en de gele Ratnasambhava met trots en gierigheid. Deze kleuren hebben duidelijk betrekking op de overeenkomstige onzuiverheden. In het Engels zegt men "groen van afgunst", terwijl hartstocht wordt verbonden met rood en boosheid met donkerblauw. Wij kunnen de karakteristieken van de vijf rassen duidelijk in mensen zien. Iemand die donker van aard is, die getekend zou kunnen zijn met iets dat lijkt op Vajra en die dikwijls boos is, is van het ras van Akshobhya. (De Vajra is het teken van Akshobhya.) Aangezien er een compleet verband bestaat tussen oorzaak en gevolg, zal die mens bijzonder gemakkelijk slagen als hij oefent op het pad, dat met Akshobhya verbonden is. Weet u, de Boeddha Akshobhya vertegenwoordigt de volledige transformatie van boosheid. In het Mantrayana beschouwen wij geen enkele onzuiverheid, zoals boosheid of begeerte, als iets dat onderdrukt moet worden. In plaats daarvan worden de energieën, die in de onzuiverheid vastzitten, gezuiverd en resulteren in één van de vijf Boeddha's, waarbij ieder van hen wordt gekarakteriseerd door een bepaalde vorm van wijsheid. Dat is óók een reden waarom de Mantrayana "het Pad van Resultaat" is.

In feite bestaat er natuurlijk geen onzuiverheid. De onzuiverheden verschijnen omdat wij de waarheid niet hebben gerealiseerd en wij nog denken in termen van onderwerp-en-voorwerp. Dus kunnen wij zeggen dat onzuiverheden ook voortkomen uit misleiding.

Hoe beoefenen wij dit Pad?

Ofschoon dit Pad duidelijk superieur is, is het niet gemakkelijk om de juiste wijze te begrijpen. Om te beginnen moeten wij zeker zijn van onze oefening van het zuivere besluit, "Bodhicitta", en pas dan kunnen wij de leringen van de vijf boeddha's ontvangen, in één van de vele vormen die zij aannemen, die voor onze eigen individuele natuur geschikt is. Deze lering wordt gegeven in de vorm van een machtiging die in het Tibetaans Wang wordt genoemd. Het betekent: een "wijding" of "initiatie". Deze machtiging is een overdracht en het is nodig die te ontvangen van een bevoegde goeroe en dan te studeren, er over te denken en te mediteren om het uiteindelijke resultaat te bereiken. Na de wijdingen te hebben ontvangen moet men de dagelijkse oefening zonder mankeren uitvoeren en leren heel helder te denken en zichzelf volkomen te identificeren met het eindresultaat. Dan zal het resultaat, vanwege het verband tussen oorzaak en gevolg op natuurlijke wijze oprijzen.

Is deze overdracht belangrijk?

Overdracht door de goeroe is bijzonder belangrijk in het Mantrayana. De goeroe draagt aan u de lering over en hij is een deel van een ononderbroken lijn van leraren die rechtstreeks teruggaat tot de oorspronkelijke Boeddha Vadjradhara, waaruit de leringen in de eerste plaats zijn voortgekomen. Zelfs in het Mahayana kan men niet oefenen zonder begeleiding en dit geldt zeer zeker voor het Mantrayana.

Betekent dit dat wij geen resultaat zullen boeken tenzij wij de lering op deze manier ontvangen?

Natuurlijk zullen wij dat niet. Niemand kan iets bereiken door alleen het bestuderen van een tekst. U moet eerst de lering ontvangen in een mondelinge traditie, die rechtstreeks terugvoert tot Vajradhara en deze directe ononderbroken zegening van de overleveringslijn moet eerst worden ontvangen; zonder deze speciale zegening zal geen rijping plaatsvinden. Hoewel de meeste leringen nu schriftelijk zijn vastgelegd, moet men die eerst mondeling ontvangen; daarna kan men ze bestuderen.

Wat is feitelijk een Tantrische boeddhavorm?

Er zijn grenzeloos veel levende wezens met verschillende smaken, achtergronden, denkbeelden en aanleg. Om zich dus aan de verschillende types mensen aan te passen heeft de Transcedente Wijsheid, of Boeddha, of hoe u hem ook maar prefereert te noemen, verschillende vormen aangenomen. Bijvoorbeeld, mensen die veel begeerte in zich dragen, mediteren over boeddhavormen die elkaar omhelzen.

Mensen die veel haat in zich dragen, mediteren over boeddhavormen in een toornige, boze vorm. Mensen die heel onwetend zijn, mediteren over uiterlijk zeer verzorgde boeddhavormen met veel juwelen en ornamenten. Maar in feite zijn zij allen dezelfde Transcedente Wijsheid die in verschillende vormen verschijnt, aangepast aan verschillende mensentypen.

Doet het er toe in Mantrayanabeoefening op welke boeddhavorm men mediteert?

Het is het beste over een boeddhavorm te mediteren met wie men een karmische binding heeft. Dit noemt men Yidam of "beschermende boeddhavorm".

Kan elke boeddhavorm een Yidam zijn?

Niet alle. De Beschermers kunnen geen Yidam zijn. Er is een klasse van boeddha's die Yidams zijn, en onder deze zal er één zijn met wie men een bijzondere band heeft.

Kunnen Bodhisattva's zoals Manjushri en Avalokiteshvara Yidams zij?

Ja, zij hebben beiden een vorm als een Bodhisattva en als een Yidam.

Welke kwaliteiten worden er vereist voordat men een "Wang" kan geven?

In de Tantra's worden er drie typen goeroes beschreven. Het hoogststaande type is degene, die werkelijk de boeddhavorm heeft gezien zo duidelijk als wij een ander mens zien. Het tweede type is degene die een of ander teken van spirituele bekwaamheid heeft ontvangen, op zijn minst een of ander teken, misschien zelfs in een droom. Het derde type, dat gewoonlijk heden ten dage voorkomt, is de goeroe die alle noodzakelijk wangs en leringen heeft ontvangen van een erkende goeroe en die de retraites van bepaalde voornaamste boeddhavormen heeft gedaan, die alle rituelen heeft geleerd, de mudra's, het rangschikken van de Mandala enz. Pas dan kan hij Wangs geven.

Is het goed genoeg de lering te ontvangen van een goeroe van het derde type?

Ja, het geeft een zekere band, zelfs wanneer het niet zo diepgaand is als het eerste type. Het eerste type goeroe kan u net zo aan de boeddhavormen voorstellen als hij het zou doen aan een vriend!

Volgens westerse opvattingen over moraliteit worden sexuele energieën gewoonlijk beschouwd als een belemmering op het spirituele pad. Betekent Tantra dat deze energieën worden geaccepteerd en kunnen zij ons werkelijk helpen op het Pad?

Als zij op de juiste manier gebruikt worden, als zij door de juiste mensen op de juiste tijd en correct gebruikt worden, kunnen zij een zeer grote hulp zijn. Dikwijls wordt het verhaal verteld van koning Indrabhuti die tot Boeddha Sakyamuni zei dat hij liever herboren zou willen worden als een wolf in het oerwoud, dan zich op het spiritueel pad te begeven dat de verzaking eiste van wereldlijke dingen. Dus gaf de Boeddha hem een speciale lering, de Guhyasamaja lering, waarvan wij nu nog de overdracht hebben. Louter uiterlijke verzaking is natuurlijk van weinig nut, men kan uiterlijk iets verwerpen en er toch zeer aan gehecht zijn. De ware verzaking is de verzaking van gehechtheid. In ieder geval behoorde koning Indrabhuti tot het allerhoogste type van mensen en hij en zijn gehele hofhouding bereikten feitelijk de Verlichting terwijl Boeddha hun de lering gaf! De meeste Tantrische beoefenaren echter, zijn natuurlijk monniken die geen wereldlijke genoegens mogen hebben en die vanzelfsprekend ongehuwd moeten zijn. Koning Indrabhuti bereikte onmiddellijk de Verlichting, maar wij behoeven slechts het verhaal van Milarepa te lezen om de moeilijkheden te zien die zelfs begaafde mensen doorstaan.

Welk gevaar schuilt er in het onjuist oefenen?

Als er in Tantra iets verkeerd gaat, is er maar één richting: die naar de hel. Als men Tantra beoefent, is het als met een slang in een bamboekoker, die kan alleen naar boven of beneden. Het is noodzakelijk een goede goeroe te vinden en heel zorgvuldig de lering te beoefenen.

Waarom sluit Tantra zo veel geheimhouding in?

Ik denk dat het in het algemeen is om te vermijden dat er ongeloof ìn of zelfs afkeer vàn Tantrische leringen wordt teweeggebracht. Als mensen dingen op het verkeerde moment of zonder de juiste uitleg horen, kunnen zij geschokt worden en denken dat Tantra iets slechts is en het vertrouwen in het Tantrische Pad verliezen. Ook kunnen mensen, als zij Mandala's zien en misschien Mantra's in boeken lezen, er toe worden verleid het zelf te proberen en te beoefenen, wat een zeer ernstige fout is. In Tantra kan men niets zelf doen. Alles moet aangereikt worden door de goeroe.

Is Tantra meer dan alleen een ritueel?

Het ritueel is slechts een klein onderdeel van Tantra. De voornaamste oefening is iemand's dagelijkse meditatie, visualisatie en recitatie, de beoefening van fysieke yoga's, ademhalingsyoga's enz.

Welke kwaliteiten worden er van ons vereist voordat we een Wang kunnen aannemen?

Er zijn veel verschillende kwaliteiten van een waardig volgeling beschreven, maar de voornaamste kwaliteiten zijn geloof, mededogen en Bodhicitta. Mensen zonder een ontwikkeld Bodhicitta is het niet toegestaan hogere wijdingen, de wijdingen van boeddhavormen als Hevajra, aan te nemen.

Nederlandse vertaling: Sakya Tegchen Ling
Laan van Meerdenvoort 200a, Den Haag, Tel. 070-606649.
Dit is slechts een deel van het uitgebreide interview dat verkrijgbaar is bij het studiecentrum Sakya Tegchen Ling.

Geshela, Z.H. Sakya Trizin, Lama Sherab

Jan-Paul Kool

Ik vraag me af waarom?

DOOR THUBTEN CHODRON
VERTAALD DOOR MARIANNE BOSWERGER

DEEL II

AFGODEN EN OFFERS

Vereren boeddhisten afgoden?

Helemaal niet! Een brok klei, brons of jade is niet het object van ons respect en onze verering. Als we neerbuigen voor afbeeldingen van Boeddha, herinneren we ons de eigenschappen van de verlichte wezens. We respecteren hun onbevooroordeelde liefde en mededogen, vrijgevigheid, geduld, deugdzaamheid, enthousiaste volharding, concentratie en wijsheid. Het beeldje of de schildering herinnert ons aan de eigenschappen van de Boeddha en we buigen neer voor die eigenschappen, niet voor de klei. We hoeven geen beeld voor ons te hebben om de boeddha's en hun eigenschappen te respecteren en ervoor neer te buigen.

Als we bijvoorbeeld naar een plaats gaan die ver weg is van onze familie, dan denken we liefdevol aan hen. Maar we bezitten graag een foto van hen om ons hen beter te herinneren. Als we naar een foto kijken en liefde voelen voor onze familie, dan hebben niet we het papier en de inkt lief. De foto versterkt alleen ons geheugen. Met een beeld of schildering van Boeddha is het precies hetzelfde.

Door respect te tonen voor de boeddha's en hun eigenschappen worden we geïnspireerd om deze buitengewone eigenschappen in onze geestesstroom te ontwikkelen. We worden gelijk aan de mensen die we respecteren. Als we ons de liefdevolle vriendelijkheid en wijsheid van de boeddha's als voorbeeld stellen, dan streven we ernaar te worden zoals zij.

Wat is het doel van het offeren aan Boeddha?

We offeren niet omdat Boeddha onze offeranden nodig heeft. Wanneer iemand alle onzuiverheden heeft gezuiverd en de gelukzaligheid geniet die ontspringt uit wijsheid, dan heeft hij geen wierookstokje meer nodig om gelukkig te zijn. Ook offeren we niet om Boeddha's gunst te winnen. Boeddha ontwikkelde lang geleden onbevooroordeelde liefde en mededogen en dat zal door vleierij en omkoperij niet anders worden, zoals bij gewone mensen wel het geval is. Offeren is een manier om positieve mogelijkheden te scheppen en onze geest te ontwikkelen. Op dit moment voelen we ons buitengewoon gehecht en egoïstisch. We houden het grootste en mooiste voor onszelf en geven dat wat minder goed is of iets wat we zelf helemaal niet willen hebben aan anderen. Met dergelijke egoïstische trekjes voelen we ons altijd arm en ontevreden ook al hebben we nog zo veel. We zijn voortdurend bang om het weinige dat we hebben te verliezen. Zo'n houding ten opzichte van materiële zaken maakt onze geest rusteloos en verleidt ons om oneerlijke activiteiten te verrichten om meer spullen te krijgen of om onvriendelijk tegen anderen te zijn teneinde te beschermen wat we bezitten.

Om deze destructieve gewoonten van gehechtheid en egoïsme te doorbreken offeren we. Als we een offerande brengen, willen we dat doen zonder een gevoel van verlies van onze kant. Daarom worden in de Tibetaanse traditie zeven schaaltjes water op het altaar geofferd. Water is altijd voorhanden zodat we het gemakkelijk kunnen offeren zonder gehechtheid of egoïsme. Door op deze manier te offeren wennen we aan het idee en de handeling van het geven. We voelen ons rijk als we dingen weggeven en leren genieten van het delen met anderen.

Omdat boeddha's, bodhisattva's en arhats de hoogste wezens zijn, is het goed om hen offeranden te brengen. Gewoonlijk geven we onze vrienden cadeaus omdat we hen graag mogen. We offeren aan de heilige wezens omdat we worden aangetrokken tot hun eigenschappen. We mogen niet offeren met de motivatie de boeddha's om te kopen: Ik heb u wierook gegeven, nu bent u verplicht mijn gebeden te verhoren." We geven vanuit een respectvolle en vriendelijke houding. Als we later een verzoek doen, dan doen we dat nederig. Denk niet dat ze de gaven niet ontvangen omdat de bloemen en het fruit de volgende dag nog op het altaar staan. Ze kunnen de gaven ontvangen zonder ze weg te nemen.

Heeft elke gave een symbolische betekenis?

Ja. Bloemen stellen de eigenschappen van de boeddha's en de bodhisattva's voor, wierook de geur van deugdzaamheid. Licht symboliseert wijsheid en parfum geloof. Eten offeren staat gelijk aan het offeren van het voedsel van de meditatieve concentratie en muziek symboliseert vergankelijkheid en de leegte van alle verschijnselen. Terwijl we reëel misschien slechts één bloem offeren, kunnen we ons voorstellen hoe de hele lucht wordt gevuld met prachtige bloemen en ook deze offeren. Het verrijkt onze geest als we ons fijne dingen voorstellen en de-

ze dan aan de boeddha's en bodhisattva's offeren.

Moeten we ons voedsel offeren voordat we het eten?

Ja, normaliter vallen we op een bord eten aan met veel gehechtheid, weinig oplettendheid en zelfs nog minder echt genot. Nu pauzeren we voor het eten en stellen ons dat eten voor als heerlijke nectar. Dit offeren we aan een kleine boeddha van licht in ons hartchakra. De boeddha geniet van de nectar en straalt zelfs nog meer licht uit, dat ons hele lichaam verlicht en ons een gelukzalig gevoel geeft. Op deze manier blijven we alert op Boeddha en op het proces van eten. We creëren positieve energie door Boeddha offers te brengen en bovendien genieten we zelf meer van het eten.

Sommige mensen vinden het prettig om voor het eten te bidden: "Mogen wijzelf en degenen om ons heen in alle toekomstige levens nooit gescheiden worden van de Drie Juwelen (Boeddha, Dharma en Sangha). Mogen we voortdurend offeren aan de Drie Juwelen en mogen we de inspiratie van de Drie Juwelen ontvangen."

GEBED EN HET TOEWIJDEN VAN POSITIEVE ENERGIE

Waartoe dient bidden? Worden gebeden verhoord?

Er zijn vele soorten gebeden. Sommige gebeden gebruiken we om onze geest te inspireren en te richten op een bepaalde eigenschap of een bepaald doel; zo creëren we er de oorzaak voor dat we dit doel ook bereiken. Dit doen we bijvoorbeeld als we bidden dat we toleranter mogen worden en meer mededogen jegens anderen mogen voelen. Andere gebeden worden gebruikt voor specifieke personen of situaties, zoals bidden om genezing van iemands ziekte. Of een gebed verhoord wordt hangt af van meer dan alleen het bidden: we moeten namelijk ook de juiste oorzaken daarvoor creëren. Het is geen kwestie van: "Alstublieft Boeddha, laat dit of dat gebeuren, maar ik ga me ontspannen en thee drinken terwijl u al het werk opknapt."

Als we bijvoorbeeld bidden om liefdevoller en mededogend te worden en we doen geen moeite om onze boosheid te beheersen, dan scheppen we niet de oorzaken om het gebed verhoord te krijgen. De transformatie van onze geest geschiedt door onze eigen inzet en we bidden om Boeddha's inspiratie om die te kunnen opbrengen. "Het ontvangen van de zegen van de boeddha's" betekent niet dat er iets tastbaars van de boeddha's in ons stroomt. Het betekent dat onze geest wordt getransformeerd door de gezamenlijke inzet van het onderricht en de leiding van de boeddha's en bodhisattva's enerzijds en onze eigen beoefening anderzijds. We kunnen dus niet bidden voor een wedergeboorte in een Zuiver Land en verwachten dat de boeddha's en bodhisattva's al het werk doen. We moeten ook zelf moeite doen om de lessen te verwezenlijken: langzaam aan ontwikkelen we onthechting van wereldse genoegens, hebben we zoveel mededogen als we kunnen en wekken we wijsheid op. Dan heeft bidden een bijzonder diep effect op onze geest. Als we echter niets ondernemen om onze slechte gewoonten op het gebied van lichaam, spraak en geest af te leren en als onze geest tijdens het bidden wordt afgeleid, dan zal het effect minimaal zijn.

Ook het verhoren van gebeden voor genezing van een ziekte, het verbeteren van de financiële positie van een familie of een goede wedergeboorte voor een overleden familielid hangt af van de vraag of degene voor wie wordt gebeden de benodigde orzaken wel gecreëerd heeft. Indien dat inderdaad het geval is, dan zorgen onze gebeden ervoor dat het zaad van een positieve activiteit uit het verleden tot rijping komt en een positief resultaat heeft. Maar als de persoon voor wie wordt gebeden niet het zaad heeft gezaaid door zijn eigen positieve activiteiten in het verleden, dan zullen onze gebeden veel moeilijker uitkomen. Een boer kan de aarde mest en water geven, maar als hij geen zaadje heeft gezaaid zal er niets groeien.

Toen Boeddha beschreef hoe de wet van oorzaak en gevolg in onze geestesstroom werkt, zei hij dat doden een verkorting van het leven veroorzaakt. Zowel het niet-doden als het redden van het leven van anderen heeft een lang leven tot gevolg, vrij van ziekten. Als we deze elementaire regel niet opvolgen en toch voor een lang en gezond leven bidden, dan begrijpen we niet hoe het werkt. Anderzijds, indien de persoon voor wie wordt gebeden in het verleden niet heeft gedood en andere levens heeft gered, dan kunnen gebeden voor hem worden verhoord.

Op dezelfde manier is volgens Boeddha vrijgevigheid de oorzaak van rijkdom. Als we vrijgevig zijn geweest in een vorig leven en nu bidden dat onze rijkdom mag toenemen, dan kan dat ook inderdaad gebeuren. Als we erg egoïstisch zijn, creëren we de oorzaak voor armoede en niet voor rijkdom in de toekomst. Vrijgevigheid, de behoeftigen helpen en delen wat we hebben zijn eigenschappen die ooit in de toekomst de gewenste resultaten zullen hebben. Aan de andere kant, als we moeilijkheden in ons leven ervaren is het goed ons af te vragen: Wat heb ik gedaan dat de oorzaak is geweest voor dit gevolg?" Dit kunnen we leren uit Boeddha's onderricht. Dan kunnen we ons gedrag veranderen teneinde te vermijden dat we nog meer zaadjes achterlaten die dat ongewenste gevolg opleveren.

Welke rol speelt chanting in onze spirituele ontwikkeling?

Chanting (op dezelfde toon zingen) kan erg heilzaam zijn mits uitgevoerd met de juiste motivatie - de wens zich voor te bereiden op komende levens, streven naar bevrijding uit de cyclus van voortdurend terugkerende problemen of streven naar de totale verlichting van een boeddha met een altruïstische motivatie (namelijk werken voor het welzijn van alle levende wezens). Opdat het chanten ons helpt om een positieve geestesgesteldheid op te wekken, moeten we ons concentreren op en nadenken over de betekenis van hetgeen we chanten. Het heeft weinig zin als we chanten terwijl we aan eten, werk, of feesten denken. Een bandrecorder kan ook de namen van de boeddha's chanten en gebeden opzeggen. We moeten ervoor zorgen dat datgene waar we aan denken in overeenstemming is met wat onze mond zingt. Dan is chanting heel krachtig en heilzaam.

Een volledige spirituele beoefening is echter meer dan alleen chanting. Het is goed om naar onderricht te luisteren, over de betekenis daarvan na te denken en dit te integreren in ons dagelijks leven; zo ontwikkelen we heilzame activiteiten met lichaam, spraak en geest. We kunnen niet uit samsara (het rad der wedergeboorte) bevrijd worden alleen door te chanten, want diepe meditatie is noodzakelijk om de wijsheid die de zelfloosheid realiseert op te wekken.

Kunnen verdiensten op overledenen worden overgedragen?

Verdiensten (positieve mogelijkheden en energie) "toewijden" geeft de betekenis beter weer dan "overdragen". We

kunnen verdiensten niet overdragen op dezelfde manier als ik u mijn auto geef omdat u er geen hebt. Boeddha heeft verklaard dat degenen die de oorzaken creëren ook degenen zullen zijn die de gevolgen daarvan zullen ervaren. Het is dus niet zo dat ik een oorzaak kan creëren waarvan u het gevolg ervaart, want het zaad van de activiteit laat een indruk na op mijn geestesstroom en niet op de uwe. Als overledenen dus geen positieve activiteiten tijdens hun leven hebben verricht, dan kunnen wij hen niet ons eigen goede karma geven.

Onze gebeden en offers ten gunste van hen kunnen echter de omstandigheden creëren die nodig zijn om een positieve activiteit, die zij in het verleden hebben verricht, vrucht te laten afwerpen. Als een zaadje in een veld wordt geplant heeft het zon, water en mest nodig om te groeien. Een zaadje of een indruk op de geest door een activiteit die iemand heeft verricht, zal rijpen als alle voorwaarden daartoe aanwezig zijn. Als de overledene tijdens zijn leven heilzame activiteiten heeft verricht, dan kan de positieve energie die wij toevoegen door te offeren of enige positieve activiteit te verrichten (zoals Dharma-teksten reciteren en lezen, beeldjes van Boeddha maken, nadenken over liefde en mededogen voor alle wezens, etc.) hen helpen. We wijden de positieve energie van deze activiteiten toe aan het geluk van de overledenen en dit kan hun eigen positieve zaadjes tot rijping helpen komen.

Wat zijn verdiensten? Is het niet egoïstisch om positieve activiteiten te verrichten om verdiensten te verzamelen alsof het spiritueel geld is?

"Verdienste" is een woord dan niet exact de juiste betekenis weergeeft. Het klinkt als het verzamelen van gouden sterren op school omdat we goed ons best deden en dat is niet de betekenis die hier wordt bedoeld. In de eerste plaats beloont niemand ons. Als we een positieve activiteit verrichten, dan laat dat een indruk of een zaadje op onze geestesstroom achter en als de juiste voorwaarden aanwezig zijn, zal dat zaadje vrucht dragen. Het is geen fysiek, maar een ontastbaar zaadje, een positieve mogelijkheid.

Het is niet nuttig om te streven naar positieve activiteiten als ware het spiritueel geld. Als we dat doen, zullen we waarschijnlijk met anderen ruzie maken over wie het eerst mag offeren of jaloers worden omdat anderen meer positieve activiteiten verrichten dan wijzelf. Zulke houdingen zijn allesbehalve heilzaam! Het is juist om van de gelegenheid gebruik te maken om positieve energie te creëren, maar we moeten dat doen om onszelf te onwikkelen, om een oorzaak voor geluk te scheppen, om anderen te helpen en niet uit gehechtheid of jaloezie.

Waarom moet positieve energie toegewijd worden? Aan wie of wat moet het toegewijd worden?

Het is van belang om onze positieve energie toe te wijden zodat deze niet wordt vernietigd door onze woede of onze verkeerde zienswijzen. Zoals het stuur de auto leidt, zo zal toewijding aangeven hoe onze positieve energie rijpt. Het is het beste positieve energie toe te wijden aan de nobelste doelen. Als we dat doen, zullen alle kleinere resultaten op natuurlijke wijze komen. Als we naar Londen willen, komen we bijvoorbeeld langs Hoek van Holland, maar daar hebben we geen apart kaartje voor nodig. Als we onze positieve energie, hoe klein deze ook is, toewijden aan het uiteindelijke geluk en de verlichting van alle levende wezens, dan houdt dit automatisch in dat we deze positieve energie toewijden aan een goede wedergeboorte en aan het geluk van onze vrienden en familieleden.

Sommige mensen denken: "Ik bezit zelf maar zo weinig positieve energie. Als ik dat beetje toewijd aan het geluk van iedereen, dan houd ik niets over voor mezelf." Dit klopt niet. Onze positieve energie toewijden aan anderen betekent niet dat we minder voor onszelf hebben. We zullen geen armoedzaaiers worden door de goede gevolgen van onze activiteiten met anderen te delen. Ook als we onze positieve energie toewijden aan het geluk van alle wezens kunnen we speciale gebeden zeggen voor het geluk van iemand die op dat moment problemen heeft.

WEDERGEBOORTE VERSUS SCHEPPING

Wat is wedergeboorte?

Wedergeboorte heeft betrekking op iemands geest die het ene lichaam na het andere bewoont. Lichaam en geest zijn aparte grootheden: het lichaam is materie en opgebouwd uit atomen. De geest refereert aan al onze emotionele en verstandelijke ervaringen en is vormloos. Als lichaam en geest worden verbonden dan leven we, maar als we sterven scheiden ze weer. Het lichaam wordt dan een lijk en de geest trekt verder naar een ander lichaam.

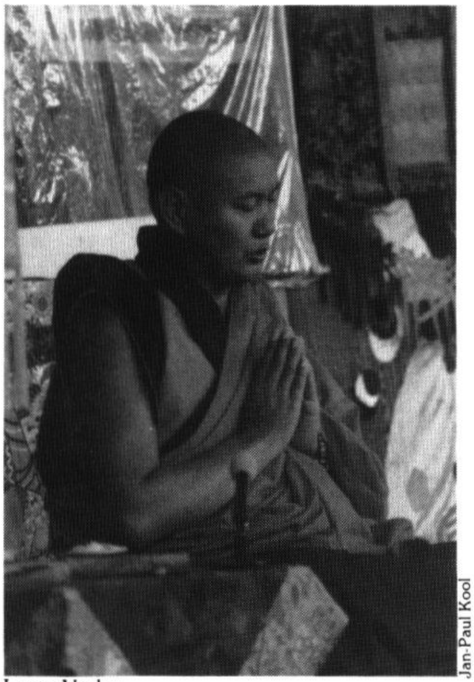
Hoe is onze geest begonnen? Wie of wat heeft de geest geschapen?

Elk geestesmoment is een voortzetting van het moment daarvoor: wie we zijn, wat we denken en voelen is gebaseerd op wie we gisteren waren. Onze huidige geest is een voortzetting van die van gisteren. Daarom kunnen we ons herinneren wat ons in het verleden is overkomen. Het ene geestesmoment wordt dus veroorzaakt door het voorafgaande geestesmoment. Deze continuïteit gaat terug tot onze jeugd en zelfs tot het moment dat we een foetus in de baarmoeder waren. Ja, zelfs vóór de conceptie bestond onze geestesstroom al: de voorafgaande momenten van deze geestesstroom waren verbonden met een ander lichaam.

Er is geen begin aan onze geest. Wie zei dat er een begin behoorde te zijn? Onze geest is oneindig. Dit is in het begin misschien wat moeilijk te vatten, maar wanneer we het voorbeeld van een getallenreeks bekijken dan wordt het makkelijker. Als we vanuit het nulpunt naar links kijken, is er geen eerste negatief getal en als we naar rechts kijken is er ook geen laatste hoogste getal. Er kan altijd één getal aan toegevoegd worden. Op dezelfde manier heeft onze geestestroom noch een begin noch een eind. We hebben allemaal een oneindig aantal vorige levens gehad en onze geest zal tot in het oneindige blijven voortbestaan. Echter, door onze geestesstroom te zuiveren kunnen we onze toekomstige levens beter maken dan het huidige.

Het zou feitelijk onmogelijk zijn dat onze geestesstroom een begin zou hebben. Als elk geestesmoment wordt veroorzaakt door het voorafgaande moment en er zou een begin zijn, dan zou dat betekenen dat het eerste geestesmoment ofwel geen oorzaak zou hebben ofwel dat het zou zijn veroorzaakt door iets anders dan een voorafgaand geestesmoment. Maar beide mogelijkheden zijn onzinnig, want geest kan slechts voortgebracht worden door een voorafgaand geestesmoment in zijn eigen continuüm.

Wat verbindt het ene leven met het volgende? Is er een ziel, atman, zelf of echte persoonlijkheid die van het ene leven naar het andere gaat?



Lama Yeshe

Onze geest heeft grove en subtiele niveaus. Het zintuiglijk bewustzijn dat ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt en het grove mentale bewustzijn, dat altijd zo druk bezig is van alles te denken, fucntioneren heel actief tijdens ons leven op aarde. Op het moment waarop we sterven houden ze op te functioneren en worden ze opgenomen in het subtiele mentale bewustzijn. Dit subtiele mentale bewustzijn bevat alle indrukken van de dingen die we gedaan hebben. Het is deze subtiele geest die het ene lichaam verlaat, de tussenfase (bardo) binnen gaat en tenslotte wordt wedergeboren in een ander lichaam. Nadat de subtiele geest zich tijdens de conceptie verenigt met het andere lichaam verschijnen het grove zintuigelijke bewustzijn en het grove mentale bewustzijn opnieuw, zodat die persoon weer kan zien, horen, denken, etc. Deze subtiele geest, die van het ene leven naar het andere gaat, verandert voortdurend. Daarom wordt hij niet beschouwd als ziel, atman, zelf of echte persoonlijkheid. Boeddha onderwees de leer van de zelfloosheid.

Hoe werd de wereld geschapen?

Alles wat geschapen is ontstaat uit oorzaken die in staat waren dat alles voort te brengen. Iets kan niet uit niets geschapen worden. De fysieke wereld der vormen is voortgekomen uit voorafgaande vormmomenten. De wetenschap is bezig dit te onderzoeken. Misschien ontdekt met dat er in het begin van ons universum subtielere fysieke elementen bestonden waaruit ons huidige universum is voortgekomen. Deze subtielere fysieke elementen waren op hun beurt weer een voortzetting van universa die al vóór ons huidige universum bestonden. Zo kunnen we de continuïteit van vorm in het oneindige terugvoeren.

Waarom kunnen we ons onze vorige levens niet herinneren?

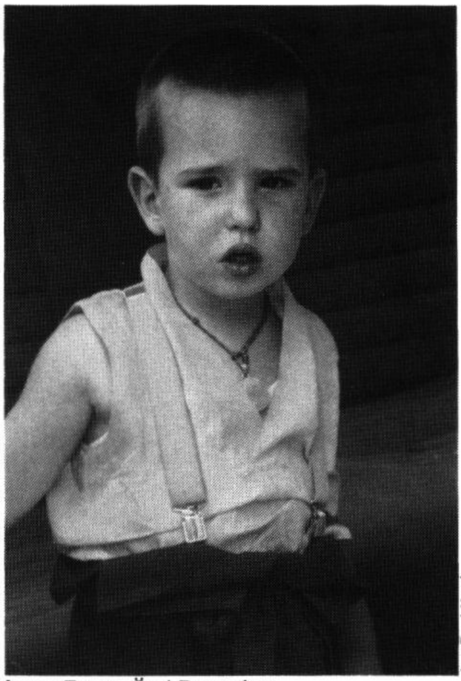
Op dit moment wordt onze geest verduistert door onwetendheid, waardoor het moeilijk is ons het verleden te herinneren. Bovendien vinden er als we sterven en worden wedergeboren vele veranderingen in lichaam en geest plaats, die de herinnering bemoeilijken. Het feit dat we ons iets niet herinneren betekent echter niet dat het ook niet bestaat. Soms weten we niet eens meer waar we onze sleutels hebben neergelegd. Evenmin kunnen we ons herinneren wat we een maand geleden hebben gegeten.

Er zijn wel mensen die zich hun vorige levens herinneren. In de Tibetaanse gemeenschap bestaat er een systeem aan de hand waarvan men de reïncarnaties van hoog gerealiseerd meesters herkent. Het komt tamelijk veel voor dat zij als jonge kinderen hun vrienden of bezittingen uit een vorig leven herkennen. Ook gewone mensen herinneren zich soms een vorig leven door middel van meditatie of hypnose.

Is het belangrijk ons onze vorige levens te herinneren?

Nee. Belangrijk is hoe we ons huidige leven leven. Kennis van vorige levens is alleen nuttig als het ons helpt een sterke wil te ontwikkelen om negatieve activiteiten te vermijden en ons voorgoed te bevrijden uit de cyclus van telkens terugkerende problemen. Het is niet zinvol om uit nieuwsgierigheid te proberen uit te vinden wie we in vorige levens waren. Dat zou zelfs kunnen leiden tot trots: "O, ik was koning in mijn vorige leven. Ik was heel beroemd en heel begaafd. Ik was Einstein". Nou en? In feite zijn we alles geweest en hebben we alles gedaan in de vele vorige levens in deze bestaanscyclus. Het is van belang dat, nu we onze in het verleden opgedane negatieve energie zuiveren, we geen negatieve energie meer creëren. Integendeel, we moeten er moeite voor doen om positieve energie te verzamelen en onze goede eigenschappen te onwikkelen.

Er bestaat een Tibetaans gezegde: "Als je wilt weten hoe je vorige leven is geweest, kijk dan naar je huidige lichaam. Als je wilt weten hoe je toekomstige leven zal zijn, kijk dan naar je huidige geest". Onze huidige wedergeboorte is het gevolg van activiteiten in het verleden. Een menselijke wedergeboorte is een fortuinlijke wedergeboorte en de oorzaak daarvoor is geschapen doordat we ons in vorige levens aan een



Lama Tenzin Ösel Rinpochee

strenge morele discipline hielden. Anderszijds zullen onze toekomstige wedergeboorten bepaald worden door de activiteiten die we nu verrichten en het is de geest die al onze activiteiten ingeeft. Dus door te kijken naar ons huidige gedrag en te onderzoeken of dit deugdzaam of ondeugdzaam is, kunnen we ons enig idee vormen van het soort wedergeboorten die we nog zullen ervaren. We hoeven niet naar een waarzegster om erachter te komen hoe het ons zal vergaan: we hoeven eenvoudigweg maar te kijken welke indrukken de dingen die we doen op onze geestesstroom achterlaten.

KARMA: DE WET VAN OORZAAK EN GEVOLG

Wat is karma en hoe werkt het?

Karma betekent handeling en verwijst naar activiteiten die we verrichten met lichaam, spraak en geest. Deze activiteiten laten indrukken of zaadjes op onze geestesstroom achter, die rijpen tot ervaringen wanneer aan de juiste voorwaarden wordt voldaan. De zaadjes van onze activiteiten gaan met ons mee van het ene leven naar het andere en gaan dus niet verloren. Als we echter geen oorzaak of karma creëren voor iets, dan zullen we ook de gevolgen niet ervaren: als een boer niet zaait, zal er niets groeien. Als een activiteit pijn en ellende met zich meebrengt, dan wordt het een negatieve, destructieve of ondeugdzame activiteit genoemd. Als hij geluk met zich meebrengt, wordt hij positief, constructief of deugdzaam genoemd. Activiteiten zijn niet inherent goed of slecht, maar worden alleen zo genoemd overeenkomstig het gevolg dat ze veroorzaken.

De werking van oorzaak en gevolg op onze geestesstroom is wetenschappelijk. Alle gevolgen ontspringen uit oorzaken

Maitreya Boeddha, Drepung Tibet

Paula de Wijs

die in staat zijn hen voort te brengen. Als we appelzaadjes zaaien, zal er een appelboom groeien en geen Spaanse peper. Als we Spaanse peperzaadjes zaaien, zal er Spaanse peper groeien en geen appelboom. Als we positieve activiteiten verrichten, zal geluk volgen en als we negatieve activiteiten verrichten, zullen problemen het resultaat zijn. Alle geluk en voorspoed die we in ons leven ervaren, worden veroorzaakt door onze eigen positieve activiteiten. Evenzo worden alle problemen veroorzaakt door onze eigen destructieve activiteiten.

Is karma of de wet van oorzaak en gevolg een systeem van beloning en straf? Heeft Boeddha de wet van oorzaak en gevolg gecreëerd of uitgevonden?

Beslist niet. Er is niemand die beloning of straf uitdeelt. Wij creëren zelf oorzaken door onze activiteiten en we ervaren de gevolgen daarvan. We zijn dus verantwoordelijk voor onze eigen ervaringen. Boeddha heeft het systeem van oorzaak en gevolg evenmin uitgevonden als Newton de zwaartekracht uitvond. Boeddha beschreef alleen het natuurlijke proces van oorzaak en gevolg dat in de geestesstroom van elk levend wezen plaatsvindt. Hiermee toonde hij ons hoe we het beste kunnen handelen binnen de wet van oorzaak en gevolg teneinde het geluk dat we wensen te bereiken en de pijn waar we een hekel aan hebben te vermijden.

De misvatting dat geluk en lijden respectievelijk beloning en straf zijn stamt uit onjuiste vertalingen van boeddhistische teksten. Ik heb enkele in het Engels vertaalde teksten gezien waarin de terminologie uit andere religies was gebruikt. Dit is erg misleidend. Begrippen als "hemel", "hel", "zonde", "straf", "oordeel", etc. verklaren boeddhistische ideeën geenszins. Wij moeten bij het vertalen woorden gebruiken die de betekenis van Boeddha's onderricht juist uitdrukken.

Is het nodig dat we de gevolgen van al onze daden ervaren?

Als zaadjes, en zelfs kleine zaadjes, in aarde worden gezaaid, zullen ze uiteindelijk opkomen; tenzij er niet aan voorwaarden zoals water, zon en mest is voldaan die essentieel voor hun groei zijn, of tenzij ze verbranden of worden uitgetrokken. De uiteindelijke manier om karmische indrukken uit te roeien is door middel van meditatie op de leegte van inherent bestaan. Op deze manier kunnen we negatieve emoties en karmische indrukken volledig zuiveren. Op ons niveau is dat nogal moeilijk, maar door die zuivering kunnen we wel het tot rijping komen van schadelijke indrukken stoppen. Dit is hetzelfde als het onthouden van water, zon en mest aan het zaadje in de aarde.

Hoe kunnen we negatieve indrukken zuiveren?

Zuivering door middel van de vier tegenkrachten is erg belangrijk. Dit voorkomt niet alleen toekomstig lijden, maar verlicht ook de schuld of het zware gevoel dat we nu ervaren. Door onze geest schoon te maken zijn we in staat de Dharma beter te begrijpen, voelen we ons kalmer en kunnen we ons beter concentreren. De vier tegenkrachten, die gebruikt worden om negatieve indrukken te zuiveren zijn:

1. spijt hebben,
2. besluiten het niet weer te doen,
3. toevlucht nemen en een altruïstische houding ten opzichte van anderen opwekken en
4. een beoefening doen om de negatieve energie te zuiveren.

Ten eerste erkennen en betreuren we het feit dat we een negatieve activiteit hebben verricht. Onszelf verwijten maken en ons schuldig voelen is nutteloos en slechts een manier om onszelf emotioneel te kwellen. Door oprecht spijt te hebben erkennen we dat we een fout hebben gemaakt en dat ons dat spijt.

Ten tweede besluiten we het niet weer te doen. Als het iets is dat we uit gewoonte en regelmatig doen, zoals anderen bekritiseren, dan zou het hypocriet zijn om te zeggen dat we dat de rest van ons leven niet meer zullen doen. Het is beter een reëler tijdsduur te kiezen en te besluiten dat we zullen proberen de activiteit niet te herhalen, maar dat we gedu-

rende die periode vooral oplettend zullen zijn en ons in overeenstemming daarmee zullen inzetten.

De derde tegenkracht is vertrouwen. Onze negatieve activiteiten hebben in het algemeen betrekking op ofwel heilige objecten zoals Boeddha, Dharma of Sangha ofwel andere levende wezens. Om de goede relatie met de heilige objecten te herstellen vertrouwen we op hen door toevlucht te nemen of hen instructies te vragen. Om een goede relatie met andere levende wezens te hebben wekken we een altruïstische houding ten opzichte van hen op, zodat we ons hart wijden aan het bereiken van het boeddhaschap, teneinde in staat te zijn hen op de beste manier van nut te zijn.

Het vierde is iets te doen wat de zaak weer in evenwicht brengt. Dit kan een positieve activiteit zijn zoals luisteren naar onderricht, een Dharma-boek lezen, neerbuigingen maken, offers aanbieden, de namen van de boeddha's reciteren, mantra's zingen, beelden of schilderijen van de boeddha's maken, Dharma-teksten drukken, mediteren etc. De krachtigste neutraliserende oefening is mediteren op de leegte.

De vier tegenkrachten moeten herhaald worden. Vele keren hebben we iets negatiefs gedaan, dus we kunnen natuurlijk niet verwachten dat we die allemaal in één keer kunnen opheffen. Hoe sterker de tegenkrachten zijn - hoe groter onze spijt is, hoe krachtiger ons besluit is om het niet weer te doen, etc - des te krachtiger zal de zuivering zijn. Het is goed om de zuivering door middel van de vier tegenkrachten elke avond voor het slapen gaan te doen teneinde elke negatieve activiteit die we die dag verricht hebben te neutraliseren.

Is de wet van oorzaak en gevolg alleen van toepassing op mensen die erin geloven?

Nee, oorzaak en gevolg werken of we dat nu accepteren of niet. Positieve activiteiten brengen geluk voort en negatieve activiteiten lijden, of we er nou in geloven of niet. Als fruit van een boom valt, valt het naar beneden ook al geloven we dat het omhoog zal vallen. Het zou prachtig zijn als het enige wat we zouden hoeven te doen om de gevolgen van onze activiteiten te vermijden zou zijn er niet in te geloven dat die gevolgen komen. Dan zouden we kunnen eten wat we willen en nooit dik worden. Iemand die niet in vorige levens en de wet van oorzaak en gevolg gelooft, kan toch geluk ervaren als gevolg van zijn activiteiten in vorige levens. Door het bestaan van oorzaak en gevolg te ontkennen en bijgevolg niet te proberen positieve activiteiten te verrichten en negatieve te vermijden, creëert men weinig positieve energie; roekeloos creëert men veel negatieve energie. Anderzijds zullen mensen die de wet van oorzaak en gevolg kennen proberen op te letten dat wat ze denken, zeggen en doen anderen geen lijden oplevert en proberen schadelijke indrukken op hun eigen geestesstroom te vermijden.

Waarom hebben sommige mensen die veel negatieve activiteiten verrichten succes en lijken ze gelukkig te zijn? Waarom hebben sommige mensen die niet geloven in de wet van oorzaak en gevolg zo'n goed leven?

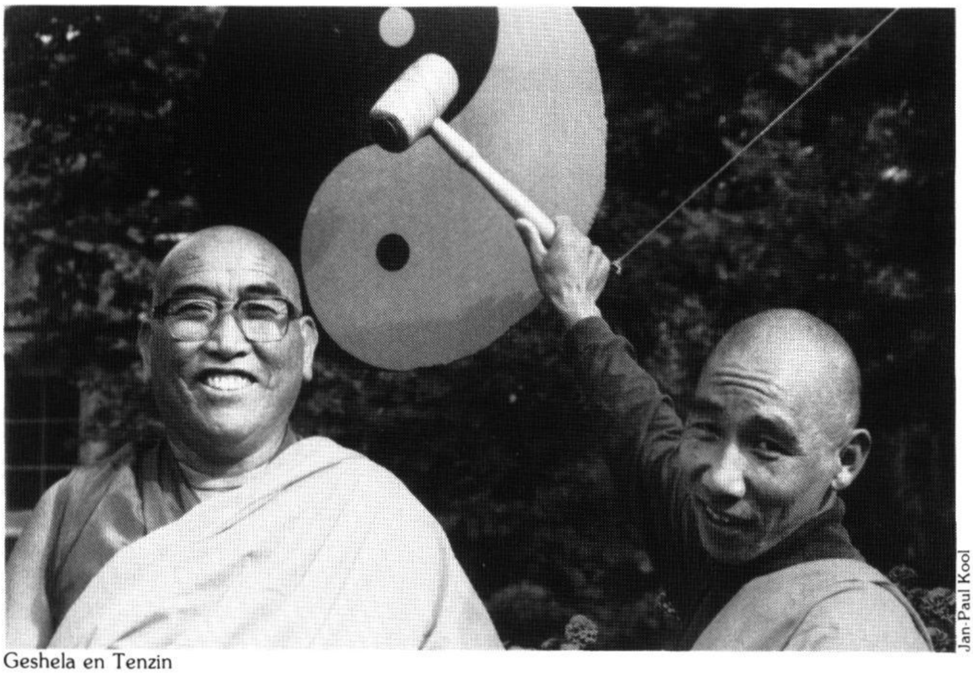
Als we zien dat oneerlijke mensen rijk zijn of dat wrede mensen respect en macht krijgen of dat aardige mensen overvallen worden of jong sterven, is het mogelijk dat we gaan twijfelen aan de wet van oorzaak en gevolg. Dat komt omdat we alleen kijken naar wat er gebeurt in de korte periode van dit leven. Veel van de gevolgen die we in dit leven ervaren zijn gevolgen van activiteiten uit vorige levens en veel van de activiteiten die we in dit leven verrichten zullen pas in toekomstige levens tot rijping komen. De rijkdom van oneerlijke mensen is het gevolg van hun vrijgevigheid in voorafgaande levens. Hun huidige oneerlijkheid laat een karmisch zaadje achter, zodat ze in toekomstige levens bedrogen zullen worden en armoede zullen ervaren. Evenzo worden wrede mensen respect en macht gegeven tengevolge van positieve activiteiten die zij in het verleden verrichten. In het heden misbruikten ze hun macht, waardoor ze de oorzaak voor toekomstig lijden creëren. Aardige mensen die jong sterven ervaren het gevolg van negatieve activiteiten (zoals doden) uit vorige levens. Hun huidige vriendelijkheid zaait echter zaadjes of indrukken op de geestesstroom waarop zij in de toekomst geluk zullen ervaren.

De exacte manier waarop een bepaalde activiteit tot rijping komt en welke activiteiten we in het verleden verrichtten om een bepaald gevolg in ons leven te bewerkstelligen kan alleen totaal gekend worden door Boeddha's alwetende geest. Wat in de soetra's en tantra's wordt gezegd over een bepaalde activiteit die tot een bepaald gevolg leidt, is een algemene richtlijn. In bepaalde situaties kunnen de zaken echter iets anders liggen, hetgeen afhangt van andere oorzaken en voorwaarden. Het feit dat negatieve activiteiten lijden veroorzaken en positieve activiteiten geluk verandert niet. Maar in een bepaalde individuele situatie kan een negatieve activiteit, zoals doden, tot rijping komen in een van de lagere bestaanswerelden. Dit hangt zowel af van vele factoren die deze activiteit zwaar of licht kunnen maken, als van de voorwaarden die aanwezig zijn op het moment waarop dat karmische zaadje tot rijping komt.

Als mensen lijden door hun eigen negatieve activiteiten, kunnen of moeten we dan iets doen om hen te helpen?

Jazeker! We weten hoe het is om je ellendig te voelen en dat is precies hoe iemand, die de gevolgen van zijn eigen negatieve activiteiten ervaart, zich voelt. Uit meegevoel en mededogen moeten we zeker helpen. Zijn huidige positie is weliswaar veroorzaakt door zijn eigen activiteiten, maar dat betekent niet dat we lijdelijk toezien en zeggen: "Oh, wat jammer. Arme jij. Je had niet zulke ondeugdzame dingen moeten doen."

Denk niet op een starre manier over karma. Ja, iemand creëert de oorzaak voor een bepaalde ervaring door zijn eigen daden, maar misschien heeft hij er ook wel het karma voor gecreëerd om hulp van ons te ontvangen. Maar bovenal weten we allemaal hoe we ons zouden voelen als we ons zelf in die afgrijselijke situatie bevonden. We willen allemaal geluk en geen lijden. Het doet er niet toe wiens pijn of probleem het is, maar deze moet weggenomen worden. Het is een enorme misvatting om te denken: "De armen zijn arm vanwege hun daden in vorige levens. Ik zou ingrijpen in het natuurlijke proces van oorzaak en gevolg als ik zou proberen te helpen." We moeten onze eigen luiheid of onverschilligheid of gehechtheid aan onze superieure positie niet proberen te rationaliseren door oorzaak en gevolg verkeerd te interpreteren. Een gevoel van mededogen en universele verantwoordelijkheid is belangrijk voor onze eigen spirituele ontwikkeling en voor de vrede in de wereld.



Geshela en Tenzin

Jan-Paul Kool

Heilzaam of schadelijk

NAAR EEN LEZING VAN: GESHE KONCHOG LHUNDUP

Archarya Shantideva zegt in zijn beroemde tekst "The bodhisattva way's of life", of "Het ondernemen van de beoefeningen van een bodhisattva": Als je eenmaal het waardevolle mensenleven bezit, met alle vrijheden en mogelijkheden van dien, is er geen grotere domheid dan die kans ongebruikt te laten liggen. En daarmee bedoelt Shantideva te zeggen dat wanneer we zo fortuinlijk zijn, dat we alle omstandigheden op een rijtje hebben om onze geestelijke en lichamelijke evolutie een heel eind verder te brengen, we ook ons best moeten doen in het verzamelen van activiteiten, van positieve energie en wijsheid, om inderdaad een stuk verder te komen op de evolutieladder. Als we in dit leven niet ons best doen een stukje dichter te komen bij de staat van blijvende bevrijding, een stukje dichter te komen bij de volledige verlichting van het boeddhaschap, dan laten we in feite onze kansen onbenut, dan doen we niet wat we kunnen, dan halen we er niet uit wat er uit te halen valt.

Er is voor mensen geen grotere domheid dan die kansen die het menszijn met zich meebrengt onbenut te laten. Als we die kansen, die vrijheden en mogelijkheden, niet benutten, stellen we ons daarmee in alle opzichten, gelijk aan de dieren. Dan zijn we in feite een dier dat alleen maar leeft voor het plezier van het moment. Ik verheug me dan ook als ik mensen zie die zich niet willen plaatsen in de rangen van de dieren maar die oog hebben voor geestelijke en lichamelijke vooruitgang en die geïnteresseerd zijn te leren over de relatie tussen ons doen en laten en de ervaringen die daaruit voortvloeien. Die geïnteresseerd zijn een positieve weg te blijven volgen. Het geluk dat we in ons mensenleven ervaren en het geluk dat we in een volgende goede wedergeboorte weer ervaren als mensen of als wereldse goden is natuurlijk zeer de moeite waard. Maar de Boeddha wijst er wel steeds op, dat dat geluk weer tijdelijk is. De Boeddha vraagt ons verder te kijken dan het geluk dat we op dit moment ervaren; het welbehagen, het comfort dat ons mensenleven hier in het vrije en rijke westen, te bieden heeft. Want hoe goed we het ook hebben, het is een tijdelijke zaak.

In de Lam.Rim teksten van de grote meester Tsong Khapa - de Lam.Rim teksten zijn zoals je weet het onderricht van de verschillende stadia naar verlichting - wordt heel diep ingegaan op het verschijnsel vergankelijkheid. In de Lam.Rim worden de meditaties onderwezen met de drie kernen waarover gecontempleerd moet worden. De drie kernen zijn:

1. De zekerheid dat we zullen sterven;

2. Het onzekere tijdstip waarop dat zal gebeuren;

3. Het feit, dat behalve onze geestelijke ontwikkeling, niets van nut is op het moment dat we sterven.

Bij het sterven hebben we niets aan rijkdom, hebben we niets aan status of opleiding, hebben we niets aan onze vrienden of verwanten. Omdat we als we sterven alleen verder zullen gaan, zonder dat we onze vrienden of familieleden kunnen meenemen, is alleen onze eigen geestelijke ontwikkeling doorslaggevend. Geestelijke ontwikkeling is nu precies wat de leer van de Boeddha beoogt. De hele leer van de Boeddha, is gericht op geestelijke ontwikkeling die daarmee tegelijkertijd een lichamelijke evolutie voorstaat. Dat is eigenlijk wat het woord Dharma of Leer betekent. Dharma betekent: dat wat vasthoudt of bescherming biedt.

We moeten, door onze Dharmabeoefening duidelijk betere mensen worden. Als dat niet lukt, zijn we verkeerd bezig.

Alle wezens, en daarmee ook alle mensen, hebben de boeddha-natuur. Die boeddha-natuur, die zuivere natuur van de geest, is de voornaamste oorzaak waardoor het mogelijk is boeddha te worden. Door de boeddha-natuur is het mogelijk dat wij een hoger niveau van geestelijke en lichamelijke evolutie bereiken. Er zijn een aantal omstandigheden nodig waardoor die boeddha-natuur op een gegeven moment uitmondt in de volkomen, volmaakte verlichting. We moeten drie dingen doen om ervoor te zorgen dat onze boeddha-natuur uitgroeit tot het volmaakte boeddhaschap:

- We moeten proberen zoveel mogelijk de onzuivere indrukken en verduisteringen in onze geest op te heffen.

- We moeten proberen een zo groot mogelijke verzameling verdienste of positieve energie en een zo groot mogelijke verzameling diep inzicht op te bouwen.

- We moeten de boeddha-natuur als het ware koesteren in meditatie.

De onwetendheid die er verantwoordelijk voor is dat we verduisterd zijn, dat we steeds opnieuw schadelijke indrukken in onze geest plaatsen, dienen we op te heffen. In feite kunnen we alle schadelijke indrukken en verduisteringen in onze geest indelen in twee groepen:

- de verduisteringen door verstorende houdingen;

- de verduistering van alwetendheid.

Met de verduistering door verstorende houdingen, bedoelen we alle verduistering die optreedt door latent aanwezige en manifest verstorende houdingen, zoals agressie, begeerte en kortzichtigheid. De verduistering van alwetendheid wordt veroorzaakt door de aangeboren neiging vast te houden aan een zelf van personen en aan de concrete dingen om ons heen als echt bestaande concrete fenomenen. Het vasthouden aan inherent bestaan is de voornaamste verstorende houding. De subtiele indruk van dat vast willen houden aan inherent bestaan vormt de verduistering van alwetendheid. Onze aangeboren neiging vast te houden aan inherent bestaan, is onwetendheid. Het niet kennen van de werkelijke aard van het bestaan en daarom

vasthouden aan de dingen en onszelf, als zouden het concrete onafhankelijke entiteiten zijn. Om de boeddha-natuur, die wij in onszelf dragen, een kans te geven te onwikkelen, is het belangrijk dat we ons best doen de verduistering in onze geest op te heffen door de wijsheid van zelfloosheid te onwikkelen. Het zuiveren van schadelijke indrukken is in deze tekst synoniem met het ontwikkelen van zelfloosheid.

De voornaamste stimulans van de boeddha-natuur is het mediteren. Op de eerste plaats omdat we in meditatie de wijsheid van zelfloosheid ontwikkelen. Op de tweede plaats, omdat we door meditatie de goede eigenschappen van de alwetende Boeddha, geleidelijk aan, in ons eigen bewustzijn ontwikkelen. Om dat doeltreffend te kunnen doen, is het verstandig zoveel mogelijk positieve energie op te bouwen, zodat het allemaal wat gemakkelijker gaat. Hoe meer positieve energie, hoe meer verdienste we hebben, des te gemakkelijker onze evolutie zal verlopen. Naarmate we minder positieve energie of verdiensten hebben, zullen we meer hindernissen op onze weg tegenkomen. Wat heilzaam is, wat schadelijk is, hoe we verdiensten verzamelen en hoe we mediteren op de wijsheid van zelfloosheid, wordt allemaal uitgelegd in de Leer van Boeddha en dat onderstreept nog maar weer eens hoe belangrijk de boeddhistische Leer is voor het totaal van onze geestelijke en lichamelijke ontwikkeling.

Hoe pak je dat aan? Hoe begeef je je in die ontzettend uitgebreide en veelomvattende Leer van de Boeddha. Hoe kun je daar met de beperkte tijd en beperkte energie die je kunt vrijmaken mee aan de slag? Hoeveel tijd en hoeveel energie je ook kunt gebruiken, er zijn drie dingen heel erg belangrijk bij de Leer van de Boeddha.

1. Het is belangrijk er naar te luisteren. Het is niet voldoende boeken te lezen. Het is belangrijk de mondelinge overdracht in ononderbroken overlevering van een leraar te ontvangen.

2. Het is belangrijk om over het gehoorde kritisch na te denken, door erover te contempleren en er eventueel allerlei studiemateriaal bij te halen, zodat je een totaal overzicht krijgt en bepaalde conclusies trekt en dan pas is het mogelijk op die conclusies te mediteren.

Er zijn mensen die proberen over moeilijke dingen te mediteren, of op leegte te mediteren, zonder veel gehoord te hebben. Het gevaar is dat zulke mensen in meditatie afgeleid worden en dan niet eens weten wat de gedachten zijn die in hen opkomen, hoe ze die kunnen stoppen of hoe ze die kunnen gebruiken enzovoort. Het is allemaal niet eens zo heel erg moeilijk, maar het is wel belangrijk dat we het even heel nauwkeurig weten. Onze geest is van nature neutraal. Als we onze van nature neutrale geest gaan richten in concentratiemeditatie op een neutraal object zoals een kast of een deurknop dan zal er niet veel gebeuren, dan heeft dat weinig effect op onze geest. Hoewel we op die manier een bepaalde mate van concentratie zullen kunnen ontwikkelen heeft dat weinig effect. Als we daarentegen meteen een heilzaam object voor concentratiemeditatie kiezen, een object dat van zichzelf al een positieve uitstraling op ons heeft, wordt onze van nature neutrale geest meteen al positief beïnvloed. Het ontwikkelen van concentratie zal dan veel sneller en gemakkelijker gaan en bovendien zal het geheel een veel positievere context krijgen.

We zien dus dat het heel belangrijk is met welk object van bewustzijn we ons bezighouden. We kunnen ons bezighouden met heilzame, of met schadelijke dingen. We begrijpen dan nu ook waarom sommige objecten heilzaam zijn en andere schadelijk.

Door je zelf er steeds weer toe over te halen geen aandacht te besteden aan dingen die je irriteren of die je begeerte opwekken, maar je steeds opnieuw te concentreren op dingen waarvan je ervaart dat ze heilzaam zijn begin je met meditatie, want dat ís meditatie; je geest steeds opnieuw bewust richten op datgene wat heilzaam is.

Als we afleiding enerzijds en loomheid anderzijds niet tijdig onderkennen, maar daarin door blijven mediteren, zijn we op dat moment niet meer op een heilzame indruk aan het mediteren, maar dan zijn we onze schadelijke neigingen krachtiger aan het maken. Het is dus heel belangrijk in je meditatie oplettend te zijn. Daarom zijn de mentale factoren herinnering en oplettendheid voor meditatie bijzonder belangrijk. Met oplettendheid constateren we onmiddellijk wanneer het fout gaat. Of doordat we afgeleid worden of doordat we te loom, te zwaar aan het worden zijn. Afgeleid worden noemen we onrust. Onrust, waardoor we het beoogde concentratie-object uit de aandacht verliezen.

In het Tibetaans boeddhisme, wordt de ongecontroleerde, de ongetemde geest vergeleken met een wilde olifant. Een wilde olifant kan onnoemelijk veel schade aanrichten. Anderzijds kan een getemde olifant heel veel werk verzetten en heel nuttig zijn. Om een wilde olifant te temmen, wordt zo'n beest, wanneer het eenmaal gevangen is, geketend met een zware ketting aan een pilaar. De ketting is de kracht van herinnering. Als hij wild wordt en wil ontsnappen, wordt hij er pijnlijk aan herinnerd, dat zijn benen vastzitten met stalen kettingen. Op een gegeven moment, als je je geest maar blijft vastketenen met de kracht van herinnering, aan de pilaar van het concentratie-object, komt je geest vanzelf tot rust en is er steeds minder sprake van onrust. Op een gegeven moment kun je die kettingen losgooien, dan is je geest zo rustig dat je ermee kunt doen wat je wilt. Als je geest die rust bereikt heeft, blijf je proberen de concentratie te bestendigen en krachtiger te maken en zo wordt éénpuntige concentratie of samadhi bereikt. Dat is de mogelijkheid de geest te richten op ongeacht welk object, voor elke gewenste tijdsduur; dagen, weken of maanden, zonder ook maar een ogenblik afgeleid te worden. De krachtige concentratie, die inmiddels zo gebundeld is als een laserstraal richten we op de wijsheid van zelfloosheid. Door ons steeds opnieuw te trainen in meditatie, gaan we steeds gemakkelijker zien wanneer er verstorende gedachten of verstorende houdingen in ons opkomen.

En zullen er daar steeds minder in meegaan. In het begin is dat moeilijk, zoals alle begin moeilijk is, maar op een gegeven moment gaat het vanzelf. In een nog verder stadium kost het helemaal geen moeite meer en zullen de verstorende houdingen of ongewenste gedachten niet meer opkomen. We horen wel eens van mensen, die sinds kort begonnen zijn te mediteren dat ze heel ontevreden zijn, omdat ze zien hoeveel agressie, hoeveel begeerte of hoeveel vervelende gedachten, juist in de meditatie lijken op te komen. Soms denken mensen wel, dat dat door de meditatie veroorzaakt wordt. We zijn altijd heel blij met zo'n gegeven, omdat het bewijst dat mensen echt al die rust krijgen dat ze kunnen zien wanneer verstorende gedachten opkomen. De meeste mensen hebben daar geen oog voor. Het is juist heel goed als je al zo ver bent dat je gaat inzien wat er allemaal in je eigen geest omgaat. Dit biedt namelijk ruimte voor de volgende

stap, bepaalde dingen buiten je geest sluiten. Dit is dus niet slecht, maar juist heel goed! Mocht je zelf het gevoel hebben van: ik ben nou al zo vaak met de Dharma bezig geweest, en ik probeer die en die meditatie's iedere keer toch weer te doen, maar het lijkt wel of die verstorende houdingen in mijn geest alleen maar toenemen, dan is dat eigenlijk een heel goed teken. Het toont aan dat je begint te zien hoeveel verstorende houdingen in je geest aanwezig zijn. Je begint te zien wat je eigen vijand is, wat de kwalijke kanten zijn van je eigen persoonlijkheid. Mensen die helemaal niet met een geestelijke leer bezig zijn, en niet eens weten dat er verstorende gedachten in hen opkomen, zijn zo in de ban van allerlei verstorende gedachten dat ze dat zelf niet in de gaten hebben.

In sommige gevallen worden de verstorende houdingen als goede kwaliteiten gezien. Zoals je in sommige subculturen pas een man bent als je iemand anders om het leven hebt gebracht. Of zoals de kwaliteiten in sommige kringen worden afgemeten aan de grootte van het kapitaal dat je je onrechtmatig hebt weten toe te eigenen. Het is dan ook een belangrijke stap om wijsheid te ontwikkelen, onderscheid te leren maken tussen wat schadelijk en wat heilzaam is en waarom sommige dingen schadelijk zijn en andere dingen heilzaam. Een nog grotere stap is, om in je eigen geest te durven onderkennen wat daar voor schadelijks en heilzaams voorhanden is.

Het is dus heel goed om door te gaan met je meditaties. Ook als het in het begin lijkt of de kwalijke gedachten en ongewenste gedachten eerder toenemen dan afnemen. We moeten ook niet onvriendelijk zijn tegenover onszelf. We moeten niet teveel van onszelf verwachten. Als we maar doorgaan in de goede richting en ons best doen, dan is het zeker dat op een gegeven moment onze geest zo zeer geconcentreerd is dat we daadwerkelijk klaar zijn voor een directe ervaring van zelfloosheid of leegte. Na zo'n directe ervaring van leegte zullen verstorende houdingen zoals agressie nooit meer in ons opkomen.

Het is goed om daar in het eerste begin al bewust naar toe te werken en tegelijkertijd niet te verwachten dat dat morgen al gebeurt. Als we maar door blijven gaan, zullen we door onze eigen ervaring vertrouwen krijgen in het nut van deze methode en meditatie. Dan zullen we door onze eigen ervaringen enthousiast blijven en nog meer enthousiasme ontwikkelen om door te gaan. We zullen dan ook vanzelf meer wijsheid ontwikkelen en meer intuïtie.

Zo leren we wat goed is voor onszelf en hoe hard we wel of niet van stapel lopen. Of, om weer terug te gaan naar ons uitgangspunt: het gaat erom gericht te blijven op wat heilzaam is. Als je dat maar doet dan neemt de kracht van wat schadelijk is, daardoor alleen al af. Hoe meer de heilzame indrukken in je geest de overhand krijgen en in kracht toenemen, des te meer de schadelijke indrukken in kracht inboeten.

Het mes snijdt altijd aan twee kanten. Als je bezig bent met zuivering, ben je ook bezig met het vergroten van positieve indrukken. Op basis van het onderscheid tussen heilzaam en schadelijk mediteren we zoveel we maar kunnen.

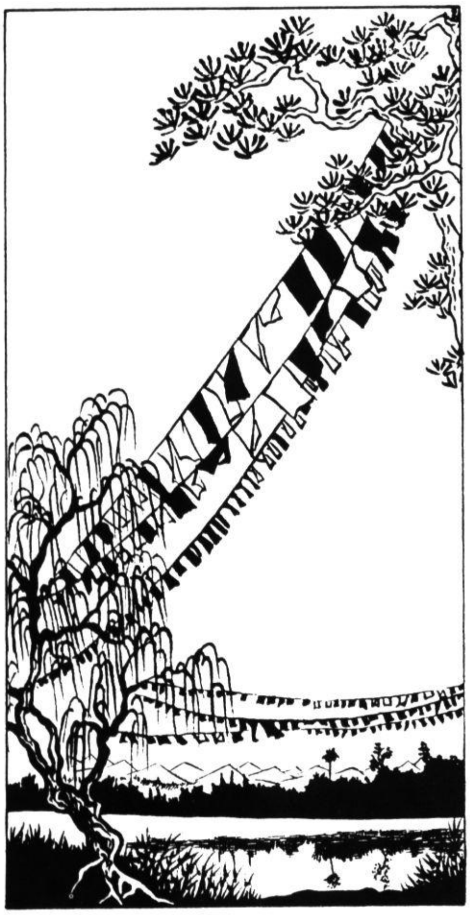
De menselijke geest is qua mogelijkheden onbeperkt, grenzeloos. Diezelfde menselijke geest kan dus ook onbeperkt, grenzeloos worden ontwikkeld. Dat wil zeggen dat we nooit genoeg hebben gemediteerd, omdat er altijd nog meer is wat onze geest kan omvatten. Dat heeft daarbij ook nog het voordeel dat datgene wat we in onze geest ontwikkelen, doorgaat naar een volgend leven. Terwijl ons lichaam waarmee we, zoals we onlangs op de Olympische Spelen zagen, door intensieve training tot records in staat is, na een bepaalde leeftijd niet echt meer mee wil werken en het op een gegeven moment helemaal af laat weten. Sommige mensen kunnen vreemde dingen uithalen met hun lichaam, zoals ik zelf heb kunnen zien op de televisie. We hebben mensen gezien die ongelooflijk hoog konden springen. We hebben mensen gezien die schoonheidszwemwedstrijden deden als dolfijnen. Dat is natuurlijk allemaal heel mooi, en daarmee kun je zelfs gouden, zilveren en bronzen plakken verdienen, maar het blijft toch allemaal heel beperkt. Ondanks ongelooflijke investeringen aan tijd en energie om nog 0,1 seconde van een of ander record af te knabbelen, blijft het toch maar heel erg beperkt. Onze geestelijke vermogens zijn echter onbeperkt. Dan hebben we het niet over tienden van seconden, de mogelijkheden van onze geest zijn grenzeloos en tarten elke beschrijving. We hebben onze geest al een klein beetje ontwikkeld, maar eigenlijk nog maar op kleuterniveau.

Een andere tegenstelling met de beperktheid van onze lichamelijke vermogens is, dat hoe meer we lichamelijk willen proberen, hoe meer moeite het kost. Elke volgende tiende van een seconde of elke volgende centimeter hoger springen kost steeds echt veel meer moeite. Terwijl het met de geest zo is dat iedere volgende stap gemakkelijker wordt.

Daar twijfelen we natuurlijk wel eens aan, als we zien hoe moeizaam het ons soms valt, op heilzame dingen gericht te blijven en niet toe te geven aan allerlei oude neigingen die toch al gauw de boventoon gaan voeren, hoewel we dat al lang niet meer willen. Toch is het zo, dat we nog maar heel kort bezig zijn. Als we op een gegeven moment wat langer bezig zijn, zal het steeds gemakkelijker gaan.

Het is gewoon een kwestie van gewenning. In vele opeenvolgende levens, en lange jaren in dit leven, hebben we ons eraan gewend bepaalde gedachten in onze eigen geest toe te staan. Daarom komen schadelijke gedachten zo gemakkelijk in ons op, zonder dat dat ons de minste moeite kost. We kunnen deze zaak radicaal omgooien. Dit zal in het begin een krachtige inspanning vergen, maar het is mogelijk onszelf zo zeer te identificeren met heilzame dingen, dat heilzame gedachten vanzelf in ons opkomen, zonder dat we daar enige moeite voor hoeven te doen. Dat is de kracht van gewenning. En gewenning is de letterlijke vertaling van het Tibetaanse woord "Gompa", dat populair vertaald meditatie heet. Meditatie is dus gewenning.

Laten we dus eens kijken hoe dit leven overgaat in de bardo, dat weer overgaat in het volgende leven. We spreken van cyclisch bestaan, omdat het zich steeds opnieuw weer herhaalt en omdat het moeilijk is er uit te ontsnappen. De cyclus van het gebrekkige of wereldse bestaan is door de Tibetanen zo beeldend weergegeven in het Wiel van Werelds Bestaan, het Wiel van Worden. Een wiel is een cirkel. We weten van een cirkel dat daaraan noch een begin, noch een einde is. Die hele cirkel die noch een begin heeft, noch een einde, is ingedeeld in zes vlakken. In de onderste helft van de cirkel zien we enorm veel lijden uitgebeeld, het lijden van hete en koude hellen, het lijden van de geobsedeerde hongerige geesten en het lijden van de domme hulpeloze dieren. In de bovenste helft van het wiel zien we de drie fortuinlijke bestaansvormen weergegeven. De



mensenwereld en de werelden van de wereldse goden en halfgoden. Wereldse goden, omdat zij niet vrij zijn maar nog gebonden zijn aan de wereld. Het sanskriet woord voor die goden is "deva". En de wereld van de halfgoden of "asoera's". We zien hier meteen al een heel interessant gegeven. Binnen deze beginloze cirkel van werelds bestaan, worden verschillende soorten wezens beschreven. Behalve de mensen en de dieren, zijn er de goden, de halfgoden, de geobsedeerde hongerige geesten en de hellewezens.

Wij zitten zelf niet zo gek, net boven de helft in de mensenwereld. Daarom voelen wij ons ook zo ontzettend goed, en voelen wij ons zo ontzettend veel beter dan die dieren die beneden ons in de cirkel zijn. Maar wat is nu de schokkende realiteit? Wij hebben niet het eeuwige leven in het mensenrijk, er is heel weinig voor nodig om te tuimelen in de lagere bestaanswerelden, en daar de pijn te ondergaan en de enorme psychose van een hels bestaan of de domheid en hulpeloosheid van de dieren aan den lijve te moeten ervaren of geobsedeerd te zijn door een onbereikbaar doel zoals de hongerige geesten.

En zelfs als we door goede indrukken op onze eigen geest weten te ontsnappen aan dat verschrikkelijke lijden en een plaatsje weten te verwerven tussen de wereldse goden, zijn we daarmee nog steeds niet ontsnapt aan dit vreselijke rad van wedergeboorte. Want vroeger of later zullen we uit die hemelse geneugten tuimelen en valt het lijden ons opnieuw ten deel. Dit hele wiel waarin wij steeds opnieuw worden herboren, in een van de zes verschillende bestaansvormen, wordt op gang gehouden door onwetendheid. De onwetendheid waarmee we vasthouden aan een inherent of concreet zelf, en waarmee we vasthouden aan de verschijnslelen om ons heen als zouden ze inherent bestaan als concrete, onafhankelijke entiteiten, is er verantwoordelijk voor dat we de ware aard van het bestaan niet kennen. En zolang we de ware aard van het bestaan niet kennen, zitten we gevangen in de muil en de klauwen van de Heer van de dood. Er is geen enkele uitweg uit de macht van dit vreselijke monster, dat ons vanaf de poster aanstaart, behalve het ontwikkelen van de wijsheid van zelfloosheid.

Hoewel er verschillende goede eigenschappen zijn zoals mededogen en de verlichtingsgeest, waarmee we een hele hoop heilzame dingen in onszelf kunnen stimuleren en heel wat verduisteringen in onze geest kunnen opheffen, zijn zulke eigenschappen niet bij machte ons te doen ontsnappen uit dit rad van wedergeboorte.

Alleen de wijsheid van zelfloosheid, in de vorm van een directe ervaring in diepe meditatie, zal een uitweg bieden uit dit vreselijke rad van onvrijheid, waarin alles gebrekkig blijft. Daarom is het zo belangrijk de wijsheid van zelfloosheid te ontwikkelen. Er zijn een groot aantal methoden voor het ontwikkelen van de wijsheid van zelfloosheid.

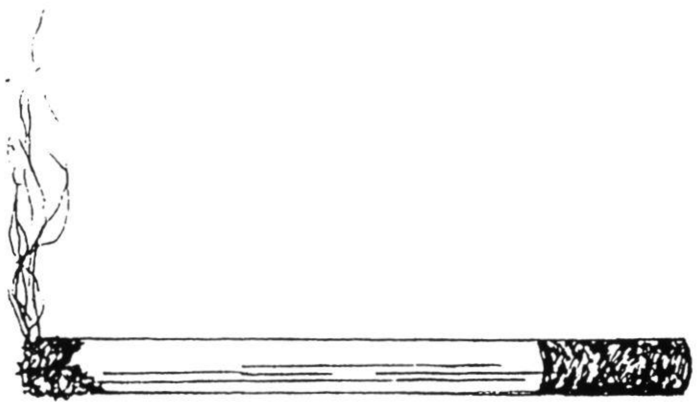
De koning van alle analyse-methoden is de analyse van afhankelijk ontstaan. Afhankelijk ontstaan wil zeggen: ontstaan uit afhankelijkheid. Alle verschijnselen in en buiten de wereld, zowel de geconditioneerde verschijnselen als de niet-geconditioneerde verschijnselen zijn afhankelijk voor hun bestaan van iets anders. Omdat ze afhankelijk ontstaan zijn en omdat ze voor hun bestaan afhankelijk zijn van iets anders, bestaan ze niet als concrete onafhankelijke entiteiten.

Wat gebeurt er in onze waarneming? Niet alleen zien we onszelf en de dingen om ons heen als concrete onafhankelijke entiteiten, als we erover nadenken geloven we ook nog echt dat ze bestaan zoals ze aan ons verschijnen. Omdat we zo hardnekkig vasthouden aan dit foutieve denkbeeld, is het voor ons niet mogelijk te zien hoe de dingen wel bestaan. Dat is jammer. Want daarom weten wij niet hoe we zelf bestaan en weten we ook niet hoe de dingen om ons heen bestaan. Enkel en alleen, omdat we ons zelf ervan weerhouden te zien hoe alles bestaat. Omdat we zo ontzettend hardnekkig vast blijven houden aan concrete onafhankelijke entiteiten.

Dat komt ook, omdat we geleerd hebben, dat we alles weten, als we er maar een etiket op plakken. Daarmee is de kous af, en begrijpen we het helemaal. Dat etiketteren is eigenlijk het bevestigen van de dingen als concreet onafhankelijke entiteiten, door als het ware er een grote lijn omheen te trekken; dat is het dan, daar hoeven we niet meer over na te denken. Ga je daarentegen welk verschijnsel dan ook onderzoeken, dan zul je ontdekken dat dat verschijnsel helemaal niet zo vanzelfsprekend is als je altijd gedacht hebt dat het was. De redenering van afhankelijk ontstaan, waarbij we afhankelijke relaties van verschijnselen onderzoeken, is een ingang om door te dringen tot de manier waarop de dingen wel bestaan. Het is een methode om onze neiging om vast te houden, af te breken.

Transcript: Jolanda Egberts
Vertaling: Gelong Thubten Tsépèl

Begeerte, roken, drinken en ongelukkig zijn



Door Lama Thubten Zopa Rinpochee

Zoals uitgelegd wordt in de leringen is het werkelijk zo dat zolang we onze begeerte en verlangens volgen er helemaal geen bevrediging is en dat is ons grootste probleem. Je volgt je verlangen en ontvangt er geen bevrediging door. Opnieuw volg je begeerte en weer geen bevrediging. Je probeert het nog eens en nog eens en nooit volgt er bevrediging. Je blijft het proberen totdat je in elkaar stort, je leven een puinhoop is en je niet meer kunt functioneren, je drinkt door totdat je je zelfs niet meer kunt bewegen. Je leven eindigt in armoe en je ervaart een angstaanjagende dood. Ik heb me laten vertellen door verpleegsters dat wanneer een alcoholist sterft er zoveel angst is. Als angst ontstaat vlak voor de dood is dat een teken dat er nog grotere problemen zullen komen na de dood.

Roken lijkt veel op drinken. Je rookt bijvoorbeeld veel sigaretten maar je bent niet in staat ermee te stoppen, zelfs wanneer je weet dat het ziektes zoals kanker veroorzaakt. Tabak is een zwart genotsmiddel dat groeit door boze wensen, dit wordt in leringen uitgelegd. Padmasambhava zei dat misleide wezens kwaadaardige gebeden richten op het schade brengen aan mensen, en hun mogelijkheden op een goed leven verstoren door ze te verhinderen verdienste te beoefenen en ze te weerhouden van meditatie. Ze baden dat er tabak zou mogen groeien om mensen dwars te zitten die hun geest zouden willen ontwikkelen.

De nadelen van tabak, opium en dergelijke dingen worden in de leringen uitgelegd. Ze vervuilen de chakra's en verstoren de subtiele winden die de drager zijn van het bewustzijn en veroorzaken daardoor het opkomen van verstorende gedachten. Roken zorgt ervoor dat kwaadheid en gehechtheid zich gemakkelijk manifesteren en het beschadigt de geest door ontevredenheid en ongeduld te veroorzaken. Het verbeteren van het bewustzijn wordt er door bemoeilijkt en het gaat lijnrecht in tegen de tantrische beoefening.

De rooklucht gaat ook naar binnen door de monden van degenen om je heen die niet roken. Het gaat samen met de lucht naar binnen en brengt schade toe aan hun lichaam en bewustzijn. Als ik bijvoorbeeld sigarettenrook ruik, zelfs al is het van iemand die ver weg is of zelfs in een andere kamer, komt de rook door het raam naar binnen en in mijn longen en voel ik een pijn in mijn hart.

Als iemand rookt wordt zijn geest onhelder en erg slaperig en dit bewijst dat te veel rook het lichaam en de geest vervuilen. Om nog maar niet te spreken van alle problemen die je zult ervaren in het volgende leven. Wat je zult ervaren in het volgende leven is veel erger.

Elke dag geef je zoveel geld uit aan sigaretten, alcohol en drugs. Als je boeddhist bent zou je naast het helpen van anderen met je geld ook zoveel goed karma kunnen veroorzaken door offergaven te doen aan de Drie Juwelen. Je hebt het geld gehad van je ouders of van iemand anders en gebruikt het allemaal aan alcohol om er een paar minuten plezier van te hebben. Je zou het geld beter kunnen besteden aan een liefdadig doel. Er sterven in de wereld zoveel mensen van de honger als gevolg van droogte. Er zijn veel arme mensen die hulp nodig hebben. In het Oosten zijn bijvoorbeeld Tibetaanse vluchtelingenkampen, er is zoveel te doen. Als je je geld niet voor deze zaken aanwendt, maar alleen gebruikt voor je eigen geluk maak je je eigen leven helemaal stuk. Het is belangrijk om zo te denken; je maakt niet alleen jezelf kapot maar onhoud jezelf de kans om anderen te helpen. Het is heel belangrijk te beslissen wat je wilt doen. Wil je de lijn volgen van het helpen van anderen of die van zelfdestructie?

Jullie kennen allemaal Elvis Presley die beroemd is in het westen. In zijn laatste show zong hij: "Ik probeerde alles maar vond geen bevrediging. Ik probeerde en probeerde . . ." en zo gaat het maar door. Onthou dit en visualiseer Elvis Presley bedekt met zweet en tranen in zijn ogen omdat hij zag dat zijn hele leven leeg was en zonder bevrediging. Dit is goed voor ons, het wordt een ongelofelijke les, een meditatie om onze geest onder controle te brengen om begeerte te beheersen.

In werkelijkheid is het zo dat op het moment dat je ophoudt met het najagen van verlangen en begeerte er bevrediging is. Het doet er niet toe waar je je bevindt, op hetzelfde kussen, in hetzelfde huis, waar je ook bent, op het moment dat je nee zegt tegen begeerte is er bevrediging. Voor dat moment was er alleen maar ontevredenheid. Je probeerde van alles maar niets maakte je gelukkig. Je had zoveel plannen en hield je voortdurend bezig met zoeken naar objecten die de zinnen konden bevredigen, maar zelfs als je die vond vond je nooit bevrediging en kon je er nooit genoeg van krijgen. Als je dan opeens de nadelen van begeerte ontdekt en er mee stopt je begeerte te volgen, op dat moment vind je bevrediging, vind je geluk.

Het volgen van begeerte brengt steeds meer problemen in dit en volgende levens. Het veroorzaakt problemen op zo'n lange termijn. Maar als je stopt met het volgen van begeerte stop je onmiddellijk met het creëren van al dit lijden. Dan is er onmiddellijk bevrediging, geluk en vrede. Zolang je de egoïstische geesteshouding te vriend houdt, zolang je daarmee onafscheidelijk bent verbonden, zul je voortdurend problemen in je leven tegenkomen, de een na de ander en wordt iedereen je vijand . . .

Vertaling: Jan-Paul Kool

Voorbereidende oefeningen voor tantra

Door Jon Landaw

Dit is een algemene introduktie in de vier voorbereidende beoefeningen. Deze vier zijn: Toevlucht nemen en de verlichtingsgeest opwekken, neerbuigingen doen, mandala-offerandes aanbieden en de Vadjrasattva zuiveringsmeditatie.

1. De eerste voorbereidende beoefening - Het nemen van toevlucht en het opwekken van de verlichtingsgeest.

We hebben allemaal problemen en moeilijkheden in ons leven waar we vanaf willen, van het kleinste lichamelijke ongemak tot het meest ondragelijke leed en grote geestelijke nood. Omdat we geen van allen willen lijden, beginnen we zodra we beseffen dat we een probleem hebben naar een oplossing te zoeken. Als het probleem te groot is om het alleen af te handelen, zoeken we hulp van buitenaf. Om met Boeddha's woorden te spreken nemen we toevlucht tot datgene waarvan we denken dat het ons verlichting verschaft van onze pijn en ongemak. Daarom nemen we een aspirine tegen de pijn, bellen we een vriend op als we ons eenzaam voelen, raadplegen we een advocaat bij juridische moeilijkheden en gaan we naar een therapeut met onze emotionele problemen. In elk geval is het objekt van toevlucht iets of iemand waarin we vertrouwen hebben, waarvan we geloven dat we erdoor geholpen kunnen worden. Het nemen van toevlucht is het begin van het boeddhistische pad. Het is gebaseerd op het begrijpen van drie dingen:

Op de eerste plaats moeten we begrijpen dat de problemen waarmee we in ons leven te maken hebben niet toevallig of zonder reden zijn, maar daarentegen fundamenteel afhankelijk zijn van oorzaken die wijzelf gecreëerd hebben. Door verkeerde denkpatronen, denken, spreken en handelen we op zo'n manier dat dit vroeger of later problemen voor onszelf en voor anderen veroorzaakt. Hebzucht, haat, jaloezie en de andere verstorende houdingen zijn niet alleen onaangename ervaringen op het moment dat zij opkomen, maar zij zetten ook serie gebeurtenissen in werking die ons in de toekomst lijden zullen bezorgen, een lijden wat veel erger is dan alles wat we op dit moment ervaren.

Op de tweede plaats dienen we te begrijpen dat er voor het correct nemen van toevlucht in het boeddhisme objekten zijn die we kunnen vertrouwen en die het vermogen hebben ons te beschermen tegen al dat lijden namelijk de Drie Juwelen van Toevlucht: Boeddha, Dharma (de leer) en Sangha (de Spirituele Gemeenschap). Van deze drie is de werkelijke tegenkracht voor onze problemen de toevlucht tot de Leer, de methoden die onze mentale en emotionele verstoringen, die de bron van al onze problemen zijn, tegengaan en uiteindelijk vernietigen. Deze Dharma-methoden worden onderwezen door de boeddha's, dat wil zeggen door degenen die een volledige en volmaakte vrijheid van alle onzuiverheden en beperkingen verworven hebben. Deze methoden worden gevolgd door de Spirituele Gemeenschap (Sangha), degenen die deze methoden in de praktijk brengen. Hoewel er van alles op de wereld voorhanden is, zoals aspirines en alcohol, die een tijdelijke en oppervlakkige oplossing voor onze problemen kunnen bieden, worden de meest diepgaande en langdurige oplossingen door de Drie Juwelen van Toevlucht geboden. Dit gaan we beter begrijpen naarmate we meer met hun goede kwaliteiten vertrouwd raken, maar wat ons het meest zal overtuigen is als we dit een realiteit in ons eigen leven maken. Hoe meer we deze methoden beoefenen om onze eigen verstorende houdingen te overwinnen des te meer zullen we de heilzame resultaten ervaren die daaruit voortvloeien en des te meer zal ons vertrouwen in de Drie Juwelen toenemen. Want hoewel we aanvankelijk de Drie Juwelen van Toevlucht buiten onszelf zoeken, worden we uiteindelijk één met de Drie Juwelen en nemen we toevlucht door ons naar binnen te richten.

Tot zover is het toevlucht nemen alleen beschreven met betrekking tot onze eigen problemen en moeilijkheden. Geen van deze problemen zijn echter uitsluitend de onze. Al degenen die hun hebzucht, kwaadheid en andere verstorende houdingen nog niet uit hun eigen bewustzijn en hart verwijderd hebben, ervaren hetzelfde lijden en dezelfde ontevredenheid als wijzelf. Het lijden van veel wezens is vaak nog veel erger dan dat van onszelf. Daarom is het niet voldoende om alleen een oplossing voor onze eigen problemen te zoeken. Naarmate we beter beseffen dat er een diepe onderliggende band is die ons allemaal met elkaar verbindt zullen we er meer begrip voor krijgen hoe egoïstisch het is alleen voor onszelf te werken. Uiteindelijk is het doel van tantrische beoefeningen de transformatie van onszelf van het beperkte wezen dat we op dit moment zijn tot een volledig verlichte boeddha, omdat alleen zo'n volkomen ontwaakte boeddha het moeiteloze mededogen heeft, de wijsheid en bekwaamheid om anderen op de beste en meest volledige manier te helpen bij het overwinnen van hun moeilijkheden. Daarom moet er aan de twee eerder genoemde voorwaarden voor het correct nemen van toevlucht een derde worden toegevoegd: de altruïstische motivatie anderen optimaal van dienst te willen zijn. De volledige uitdrukking van deze altruïstische motivatie is bekend als de verlichtingsgeest (bodhicitta): de houding verlicht te willen worden, enkel en alleen om anderen te willen helpen. We zien in dat die anderen daarin volledig gelijk zijn aan onszelf met de wens die we hebben geluk te ervaren en al het lijden te boven te komen. Daarom is het van het allergrootste belang voor de beoefenaar van tantra om een diep, onwrikbaar vertrouwen in de Drie Juwelen te ontwikkelen en de verheven mededogende motivatie van de verlichtingsgeest (bodhicitta) te cultiveren. De methode voor het ontwikkelen van vertrouwen in de Drie Juwelen en het cultiveren van deze altruïstische motivatie vormt de eerste voorbereidende beoefening.

De tweede voorbereidende beoefening is de mandala-offerande. Een van de meest fundamentele verstorende houdingen die onze geest beïnvloedt is gehechtheid, wat zich vaak manifesteert in de vorm van hebzucht, gierigheid en bezitsdrang. Onder invloed daarvan zijn we onwillig op te geven wat we hebben,

behalve als we er meer voor terugkrijgen. Niet alleen houden we aan tastbare dingen vast, zoals rijkdom en bezit, maar ook aan abstrakties zoals schoonheid en reputatie. Op onze zoektocht naar veiligheid houden we deze dingen in een ijzeren greep vast. Maar de veiligheid waarop we zo hopen, ontglipt ons steeds weer. Als we echt uit deze zelf-gecreëerde kringloop van lijden en ontvredenheid willen breken, moeten we al zulke hebzucht en gehechtheid overwinnen. De voornaamste tegenkracht tegen onze verstorende gehechtheid is de training in de beoefening van vrijgevigheid. Binnen de voorbereidende beoefeningen van tantra neemt dit de vorm aan van mandala-offerandes. Materieel neergezette en mentaal gecreëerde symbolen van het wereldsysteem en zijn schatten worden aan de Spirituele Leraren en de Drie Juwelen van Toevlucht aangeboden. Ook al is de vrijgevigheid in zo'n beoefening een mentale creatie, het is toch een heel effectieve methode om de gewoonte van gierigheid tegen te gaan. Maar nog belangrijker is dat we een sterke band smeden met de Objekten van Toevlucht. Door eerbied te betuigen aan de Boeddha, Dharma en Sangha en door hen de allermooiste en aangenaamste verschijnselen van het universum aan te bieden, smeden wij een heel sterke band tussen onszelf en deze bronnen van uiteindelijk geluk. Onze eigen ervaring leert ons dat wanneer we vol hebzucht naar iets grijpen, we onszelf ervan weerhouden van dat objekt te genieten. En wanneer we het met anderen delen of het weggeven ervaren we vaak enorm veel plezier en bevrediging. Als dit al geldt voor gewone ervaringen dan geldt dit des te meer voor onze offerande die alles van het hele universum omvat. Wanneer de ontvangers van deze offergaven de verheven Objekten van Toevlucht zijn, de bron van uiteindelijk geluk en welzijn voor onszelf en alle anderen, verzamelen we een heleboel verdienstelijke energie door zulke mandala-offerandes te maken. En omdat een grote hoeveelheid verdienstelijke energie onontbeerlijk is als we de transformatie van gewone naar verlichte wezens willen volbrengen, kan het belang van deze voorbereidende beoefening niet hoog genoeg ingeschat worden.

De derde voorbereidende beoefening is het doen van neerbuigingen. Als we er van buitenaf tegen aan kijken roept het maken van neerbuigingen de meeste weerstand op bij een groot aantal westerlingen. Men heeft ons ernstig gewaarschuwd om voor idolen neer te buigen en we voelen een sterke weerzin alleen al bij de gedachte dat we onszelf op de grond moeten werpen. Als we profijt van deze voorbereidende beoefening willen hebben moeten we proberen een zo grondig mogelijke waardering voor de innerlijke betekenis ervan te krijgen. Door de kracht van de reeds eerder genoemde verschillende verstorende houdingen houden we ons bezig met vele schadelijke aktiviteiten van lichaam, spraak en geest. Doden, stelen en sexueel wangedrag zijn slechts drie van de allerergste vormen van schadelijke lichamelijke aktiviteiten gedaan uit onwetendheid van de werking van oorzaak en gevolg en omdat we ons niet bekommerden over het effekt die onze aktiviteiten op anderen hebben. De funktie van de Drie Juwelen is dan ook ons verkeerde gedrag te corrigeren door methoden die de onwetendheid, waardoor we er niet in slagen het verband te zien tussen oorzaak en gevolg, te verjagen en door onszelf een zorg voor anderen aan te leren die gelijk is aan de zorg die we tot nu toe alleen voor onszelf hebben gehad. Wanneer we neerbuigingen of eerbied betuigen aan de de Drie Juwelen ontdoen we onszelf van onwetendheid en egoïsme die de wortel van al onze schadelijke aktiviteiten vormt. Nogmaals, als we ons niet ontdoen van datgene wat we uit onwetendheid en egoïsme gedaan hebben zal het onmogelijk zijn ons doel, de verlichting te verwezenlijken. Het is belangrijk te beseffen dat de beoefening van het doen van neerbuigingen zich niet beperkt tot een lichamelijke handeling alleen die gemakkelijk begrepen kan worden als "het jezelf op de grond werpen voor idolen". Bij de juiste beoefening van het doen van neerbuigingen maken we tegelijkertijd gebruik van zowel lichaam, spraak als geest. Met ons lichaam, doen we een hele neerbuiging, een halve neerbuiging, of brengen we eenvoudigweg de handpalmen tesamen. Daarbij komt als verbale aktiviteit het reciteren van gebeden en als mentale aktiviteit het je bewust blijven van de objekten en het doel van de beoefening. Als de voorbereidende beoefening van het doen van neerbuigingen uitgevoerd wordt zonder begrip van de innerlijke waarde ervan of zonder de gecoördineerde aktiviteit van lichaam, spraak en geest, kan deze beoefening gemakkelijk degeneren tot enkel een ongebruikelijke gymnastische oefening. Als we daarentegen een helder begrip van de innerlijke waarde ervan hebben, wordt deze voorbereidende beoefening een krachtige en direkte manier om onszelf te zuiveren van negativiteit, nemen onze arrogantie en valse trots af en verbinden we ons lichaam, spraak en geest met de bron van uiteindelijke spirituele groei.

De vierde voorbereidende beoefening is de Vadjrasattva Zuiveringsmeditatie. Het belang van voorbereidende beoefening in het algemeen om succesvol te zijn in de beoefening van tantra, wordt wel vergeleken met de voorbereidingen die landbouwers treffen op hun akkers. Als de landbouwer niet eerst alle stenen en al het onkruid verwijdert en de grond van het nodige water en voedsel voorziet, zal hij niet het sterke en gezonde gewas krijgen wat hij wil. Netzo, moeten wij een geschikt veld worden waarin tantrische realisaties kunnen groeien. Dit kan door een grote hoeveelheid verdienstelijke energie (zoals in de bovengenoemde mandala-offerandes) te verzamelen en door onszelf te zuiveren van alle stenen en al het onkruid van gedane negativiteiten (zoals in de voorbereidende beoefening van het doen van neerbuigingen). De voornaamste methode echter om jezelf van alle negativiteiten van lichaam, spraak en geest te zuiveren is de beoefening van Vadjrasattva. Door de juiste beoefening van Vadjrasattva kunnen zelfs de zwaarste negativiteiten van lichaam, spraak en geest die normaal gesproken de groei van tantrische realisaties zouden verhinderen, gezuiverd worden. Net zoals dat geldt voor neerbuigingen zullen we niet volledig baat vinden bij deze beoefening als we het niet met de juiste mentale houding doen. Het is nodig dat we in de grond van ons hart de erkenning ontwikkelen dat de negativiteiten die we willen zuiveren inderdaad negatief en schadelijk zijn. Daarbij moeten we het vertrouwen van toevlucht en de motivatie van de verlichtingsgeest (bodhicitta) ontwikkelen en een zo krachtig mogelijk besluit ontwikkelen dergelijke negativiteiten niet meer te willen doen. En tenslotte moeten we de visualisatie en de mantra recitatie verrichten die bij deze beoefening horen met een zo sterk mogelijke concentratie. Een van de grootste hindernissen om vrij te worden van onze gedane negativiteiten is ons vasthouden aan een gevoel van zelf-identiteit. We hebben een vaststaand en beperkt idee over wie we zijn en wat we kunnen worden. Als we iets bijzonder schadelijks hebben gedaan, kunnen we bijvoorbeeld een bijzonder verstikkend schuldgevoel ontwikkelen, een gevoel dat we in wezen slecht en zondig zijn en daarom verdoemd. We kunnen moeilijk sprituele vooruitgang boeken, tenzij we ons van dit concrete en negatieve gevoel van een zelf, waarmee we ons identificeren, bevrijden. De visualisatie van het zuiverende licht enzovoort, dat een deel van de Vadjrasattva meditatie uitmaakt en de daarin opgenomen beoefening van zelfloosheid waarin het gevoel van een solide identiteit overwonnen wordt, biedt een krachtig methode om jezelf van alle negativiteiten en de indrukken daarvan te zuiveren waardoor het gemakkelijker wordt je verlichte potentieel volledig te ontwikkelen.

Vertaling: Margot Kool

Vijfentwintig jaar stichting hulp aan Tibetanen

Op 26 november a.s. bestaat de Stichting Hulp aan Tibetanen (S.H.A.T.) vijfentwintig jaar. Niet direct een jubileum om uitbundig te vieren overigens, want het is nog steeds nodig aan de Tibetaanse vluchtelingen hulp te bieden. Het mooiste geschenk zou natuurlijk zijn als nà 26 november a.s. die hulp overbodig zou zijn en er een afdoende oplossing gevonden zou zijn voor de problemen van alle Tibetanen!!! Dit is helaas niet mogelijk. Toch is er veel veranderd sinds enkele mensen hier ter lande besloten tot het oprichten van de S.H.A.T., omdat ze zo begaan waren met het lot van de Tibetanen, die na de mislukte opstand in 1979 tegen de Chinese machthebbers in Tibet hun vaderland ontvluchtten.

In veel gevallen waren deze mensen op de vlucht geslagen zonder behoorlijke voorbereiding, werden ze onderweg door Chinese troepen aangevallen of van-uit de lucht beschoten. Dit samen met de gevaren en ontberingen, die een trek over de Himalaya-passen in het voorjaar met zich meebracht, veroorzaakte ziekte, dood en vooral chaos onder de vele duizenden vluchtelingen die India, Nepal of Bhutan wisten te bereiken. Familieleden verloren elkaar uit het oog, kinderen werden aan andere vluchtelingen meegegeven als de ouders zelf niet verder konden gaan, etc. Op die manier kon het gebeuren, dat er troepen Tibetaanse kinderen rondzwierven in India, zonder dat ze wisten waarheen te gaan. Op dat moment is eerst in Mussoorie en later in Dharamsala het initiatief genomen door Zijne Heiligheid de Dalai Lama om opvangcentra te stichten voor verweesde Tibetaanse kinderen en voor kinderen, waarvoor de ouders zelf niet konden zorgen na aankomst in de voor hen zo vreemde omgeving.

Overal ter wereld waren mensen, die probeerden te helpen door geld en kleding naar deze kindercentra te sturen. Lange tijd heeft het Zwitserse Rode Kruis bijvoorbeeld een klein medisch centrum bemand in het Kinderdorp in Dharamsala. De hulp van de kant van de S.H.A.T. kwam vooral in de vorm van financiële peetschappen: iemand of enkele mensen samen brachten elke maand een bepaald bedrag bijeen, waarvan dan één kind gehuisvest, gevoed en gekleed kon worden, medische zorg ontving en naar school kon gaan (voorzover mogelijk in die eerste tijd). Nog altijd is dit de hoofdaktiviteit van de S.H.A.T. Hoewel de Tibetaanse gemeenschap in India zich op bijzondere wijze heeft weten te organiseren en de meeste Tibetanen nu in hun eigen onderhoud kunnen voorzien, blijven vooral de kinderen een kwetsbare groep, die nog altijd hulp nodig heeft. De 254 kinderen die momenteel via de S.H.A.T geholpen worden, leven voornamelijk in het Tibetan Children's Village te Dharamsala of in de Tibetan School in Patli Kulh in de Kulu Vallei. Daarnaast wordt hulp geboden aan een aantal kinderen, die in de omgeving van het Kinderdorp in Dharamsala wonen, maar wiens ouders moeilijkheden hebben om voor hun kinderen te zorgen.

Patli Kuhl school

Ida van Gulik

Door veranderde politieke omstandigheden in China, werd het na 1980 voor de Tibetanen in en buiten Tibet mogelijk weer kontakt met elkaar te zoeken. Velen kregen toestemming om hun familieleden in Nepal of India te bezoeken en brachten hun kinderen mee. Omdat er altijd iemand van de familie als gijzelaar in Tibet moet achterblijven, gingen de meeste Tibetanen weer terug naar Tibet. Dikwijls werden echter de kinderen achtergelaten omdat duidelijk was, dat in India de kans op een scholing en een opvoeding in de eigen cultuur en religie veel groter waren dan in Tibet zelf.

Op het ogenblik wordt voor een aantal van deze recente vluchtelingetjes ook gezorgd door sponsors uit Holland! Naast de zorg voor de kinderen, is vooral in de laatste jaren ook hulp geboden aan Tibetaanse ouden van dagen in India. Alleen achtergebleven kunnen zij niet terugvallen op kinderen, zoals de gewoonte onder Tibetanen. Met hulp van S.H.A.T. zijn indertijd in het Kinderdorp twee zogenaamde Holland Homes gebouwd en is er bij de bouw van ondermeer de school in Lower Dharamsala een steentje bijgedragen. Op het ogenblik wordt de Patli Kulh School gerenoveerd (overigens heel hard nodig) en hier worden door de S.H.A.T. slaapzalen gebouwd. Ter gelegenheid van het vijfentwintig jarig bestaan wordt nu een aktie gevoerd om *ƒ* 25.000,— bijeen te brengen om deze slaapzalen ook in te richten (AKTIE "25 VOOR 25", giro 53.27.006 ten name van S.H.A.T., Leidschendam). Elke gift is bijzonder welkom!

Zijne Heiligheid de Dalai Lama heeft meermalen getoond de zorg en opvoeding van de Tibetaanse vluchtelingenkinderen van zeer groot belang te achten: de kinderen zijn de hoop immers voor de toekomst van het Tibetaanse volk, religie en cultuur!!! En dat is reeds gebleken, want op heel veel plaatsen binnen de Tibetaanse gemeenschap in India en elders treft men nu mannen en vrouwen aan, die ooit als kind een onderkomen vonden in één van de Kinderdorpen. Zij zorgen er met elkaar voor, dat de Tibetaanse religie en cultuur niet volledig verloren gaan, maar integendeel nieuwe kansen op ontwikkeling krijgen.

Bovendien is het de Tibetaanse gemeenschap buiten Tibet onder leiding van Zijne Heiligheid de de Dalai Lama, waarop de Tibetanen hun hoop op een voldoening gevende oplossing voor hun benarde situatie gevestigd hebben. Hulp aan Tibetaanse kinderen is daarom veel meer dan alleen humanitaire hulp, het is tevens een bijdrage aan de instandhouding van een unieke en eeuwenoude cultuur! Help hieraan mee! Secretariaat S.H.A.T.: De Beaufortlaan 12, 3768 MJ Soest.

Ruud Harderwijk

Tibetaanse tweeling

Tibet nieuws

Ruud Harderwijk

FROM EXILE TO THE LAND OF SNOWS

Het boek van John Avedon "In Exile from the Land of Snows" doet gouden zaken - in de Chinese vertaling in Tibet. Het boek verscheen op de markt van Lhasa op 5 maart en voordat het uit de circulatie werd genomen, werden er 2200 exemplaren van verkocht.

Dr. Dawa, 31 jaar oud en verbonden als arts aan het Lhasa Tibetan Medical Institute, zei dat de namen van alle kantoren die het boek hadden aangeschaft, geregistreerd staan. De namen van de individuele kopers zijn echter niet genoteerd. Dr. Dawa arriveerde in Dharamsala op 4 september en is niet van plan naar Tibet terug te keren. Hij is thans in dienst van het Tibetan Medical Institute in Dharamsala. Hij bracht een exemplaar van het boek mee en overhandigde dit aan de Dalai Lama. Het feitelijke aantal lezers van het boek is volgens Dr. Dawa vele malen groter dan de verkoopcijfers ervan. Het gaat van hand tot hand en studenten lezen het boek na elkaar en bespreken de inhoud ervan. Naar men zegt schijnen zelfs jonge Chinezen er tamelijk door geboeid te zijn.

Men vermoedt dat de circulatie van het boek oorspronkelijk alleen voor de partij kaders bestemd was, met de bedoeling om van repliek te kunnen dienen, zoals dat gedaan werd met de boeken van Hugh Richardson en Tsepon Shakabpa. Het is niet bekend hoe de beoordelingsfout, waardoor het boek toegankelijk werd voor het grote publiek, gemaakt werd. Er wordt gezegd dat toen Peking ervan op de hoogte raakte, het hoofd van de Communistische Partij in Tibet, Wu Qing Hua, ernstig bekritiseerd werd. Kort daarna werd er een commitee gevormd om het boek uit de roulatie te halen. Het commitee beloofde een contante beloning van 1000 yuan's (3.72 yan's = US $1) voor elk exemplaar van een bemachtigd boek. Echter voor zover Dr. Dawa weet is er nog niet één exemplaar ingeleverd. Er was al eerder een vertaling van een ander door een Westerling geschreven boek over Tibet op de markt verschenen. Het was echter niet zo populair als dat van Avedon en tot nu toe is de originele titel van het boek onbekend. De letterlijke vertaling van de Chinese titel is: "Tibet under Gunpoint". In Exile from the Land of Snows werd voor het eerst met harde kaft gepubliceerd in 1984 door Alfred A. Knopf in New York. Het is nu zowel in een Engelse als in een Amerikaanse pocket uitgave te verkrijgen van Wisdom Publications, bij het Maitreya Instituut.

SPECIAAL ESKADER OM TEGEN DEMONSTRANTEN IN LHASA OP TE TREDEN

Een speciaal eskader dat uit 12.000 soldaten bestaat is Lhasa ingestuurd om met mogelijke toekomstige Tibetaanse demonstranten af te rekenen. Dit wordt onthuld door Claude Levenson, een Franse journaliste die in Zwitserland woont. Zij zei dat behalve dit speciale eskader er al tussen de 150.000 en 200.000 beroeps PLA troepen in de stad gelegerd zijn. Levenson was in Tibet van 21 tot 30 juli.

Volgens haar hebben er tussen de 4000 en 5000 mannen van het speciale eskader post gevat in de buurt van het Gaden klooster en ongeveer zo'n 2000 man op twee verschillende plaatsen aan de rand van de stad. Bovendien houden tien tot twintig politiemannen in burger de wacht bij alle religieuze plaatsen.

Het eskader verricht arrestaties en dwingt bekentenissen af van Tibetanen die in het verleden bij demonstraties betrokken waren of degenen die er van verdacht worden toekomstige demonstraties voor te bereiden, aldus Levenson. Een aantal vrijgelaten Tibetanen vertelden haar van de wrede martelingen in de gevangenis. Voor hun vrijlating moesten zij een verklaring tekenen waarop staat dat zij niet zullen spreken over wat zij in de gevangenis gezien of meegemaakt hebben.

Levenson schat dat er nog zo'n zestig monniken en tussen de 2000 en 3000 Tibetaanse burgers in de gevangenis in Lhasa zitten.

NEPAL LEVERDE TIBETAANSE VLUCHTELINGEN AAN CHINA UIT

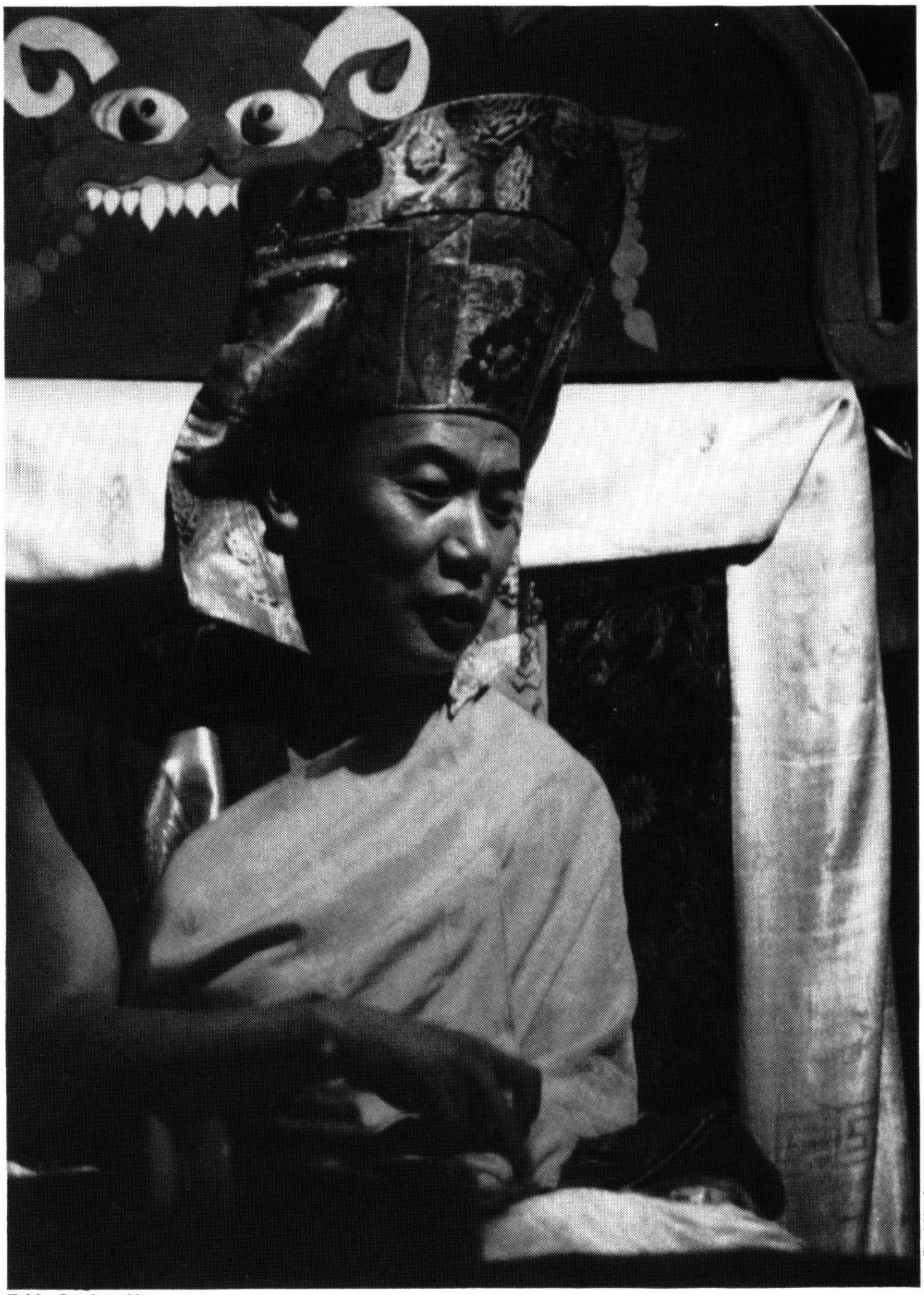
De Nepalese regering leverde de 26 Tibetaanse vluchtelingen die afgelopen juni uit Tibet ontsnapten op zestien september uit aan de Chinese autoriteiten.

Ondanks fervente verzoeken aan de Nepalese regering werden de 26 Tibetanen met inbegrip van een monnik onder zware bewaking in een vrachtwagen weggevoerd en aan de Chinese soldaten aan de Nepalees-Tibetaanse grens overgedragen. De Tibetanen in de leeftijd van 13 tot 29 jaar werden door de Nepalese autoriteiten gevangen genomen in de tweede week van juni en gevangen gehouden tot 16 september. Nepalese bronnen vermelden dat de Nepalese regering functionarissen van de Chinese ambassade toestond de politieke gevangenen verscheidene malen te ondervragen.

De Chinese functionarissen namen ook foto's van de Tibetanen. Sinds 1959 zijn Tibetaanse vluchtelingen de grens naar Nepal en India overgestoken om te ontsnappen aan het harde juk onder de Chinese heerschappij in Tibet. Een nieuwe golf van jonge Tibetaanse vluchtelingen heeft geprobeerd heimelijk uit Tibet te ontsnappen om de massale opsluiting en arrestaties te vermijden die in Tibet plaatsvinden sedert de demonstraties van september afgelopen jaar.

Uit Tibetan Review, oktober 1988
Vertaling: Margot Kool

Filmrecentie



Jan-Paul Kool

Z.H. Gyalwa Karmapa

THE LION'S ROAR

De Karmapa's zijn een overleveringslijn van Toelkoes: verlichte leraren, die tijd en plaats van hun wedergeboorte kunnen voorspellen. Zijne Heiligheid de 16de Gyalwa Karmapa, hoofd van de Karma Kagyu traditie, is een toelkoe, wiens afgelopen leven in een documentaire-achtige film "The Lion's Roar" werd vastgelegd en waarvan ik hier graag verslag wil doen.

De 16de Gyalwa ('Zegevierende') Karmapa stierf in Zion, Illinois, op 5 november 1981 en zijn crematie vond zes weken later in Rumtek, zijn zetel in Sikkim plaats, waarbij meer dan duizend mensen aanwezig waren. Een crematie als deze is een niet te verwoorden gebeurtenis. Een geweldige direkte ervaring van de vergankelijkheid en tegelijkertijd lijkt het of er iets over blijft. Voorzichtig formulerend zou ik dit 'iets' (om de richting aan te geven) een uiterst krachtige en uiterst intelligente energie willen noemen, die voortdurende van aard is.

De huidige Vadjra Houder na de dood van Trungpa Rinpochee, Ösel Tenzin, zei in de Lion's Roar: "His eyes were perfectly clear, (. . . het was een week vóór Karmapa stierf . . .) and when we looked at each other there was a common understanding of death as not being a big deal particulary but an ordinary experience, the same as birth and the same as every experience we have in our lives, and that we relate to it in a very direct and simple way. And knowing that it would problably be the last time that I saw him, I put my head down to receive his blessing. And I cried and I cried and he touched my head. And after I stopped crying, he was looking directly at me, and he said with a slight smile on his face, 'Nothing happens'. And at that point I realized again the truth of impernance and the fact that the Karmapa himself was a completely realized being". Het waren aangrijpende woorden van iemand die later ook zijn eigen leermeester zou zien sterven. Maar, als het onmiddellijke gevolg van deze ervaringen ons het diepe besef kan geven van vergankelijkheid, dan krijgen ze het rijke persektief waar Ösel Tendzin hier op doelt.

Artsen, onder wie Dr. Sanchez van the American International Hospital, ervaarden zelf tijdens het stervensproces zonderlinge realiteiten, die medisch onverklaarbaar moesten blijven. Het hart van Karmapa klopte niet meer, er was geen polsslag, geen bloeddruk, maar de monitor gaf aan dat Karmapa nog leefde. Zoals het gebruik is werd het lichaam alleen gelaten en hoewel het lichaam pas zes weken later zou worden gecremeerd, waren er niet de normale tekenen van verval en ontbinding, integendeel, de arts moest met zijn hand constateren dat Karmapa's hart nog warm bleef: het teken van samadhi (totale meditatieve absorptie, concentratie). Het lichaam werd vervolgens traditie-getouw klaargemaakt voor de crematie in Rumtek. Karmapa werd daartoe rechtop gezet in de meditatiehouding en in een prachtig versierde stoepa geplaatst. Mensen uit Nepal, Tibet, Bhutan, afgevaardigden van de Indiase regering, militairen en leden van het Koninklijk Huis van Bhutan zagen daarop, hoe een monnik uit Tibet, die Karmapa niet mocht hebben ontmoet, het vuur aanstak. Gedurende ongeveer tien minuten verscheen in de hemel een schitterende regenboog. Hoewel ik alle sensatie hier wil vermijden, gebeurden er dingen die buitengewoon en verbazend waren. Ik noem hier wel enkele, omdat ze getuigen van de uitzonderlijke kracht en het geweldige mededogen van Zijne Heiligheid. Enkele leden van de filmploeg namen een explosie in de top van de stoepa waar en zagen iets zwarts in de lucht verdwijnen, iets dat echter niet meer terugkwam. Volgens Tashi Namgyal was het de schedel van Karmapa die door de dakinis boven het klooster

werd ontvangen. Dakinis vertegenwoordigen de basale ruime van vruchtbaarheid van waaruit het spel van samsara en nirvana ontstaat. Daarop volgde een explosie waarbij de ogen en oren, de tong en hart van Karmapa aan de voeten van Situ Rinpochee vielen: Zijne Heiligheid liet zijn Lichaam, Spraak en Geest achter, die nu hij niet meer bij ons was, konden helpen. Natuurlijke gebeurtenisen voor Situ, een matter of fact.

Zijn rijke leven op aarde betekende ook drie reizen naar de U.S.A. alwaar Karmapa vele centra stichtte onder leiding van lama's en allen onder de naam van Karma Thegsum Choling. De rijkste schatten die Karmapa voor ons achter liet, moeten m.i. zijn vier zonen zijn: Shamar Rinpochee, Situ Rinpochee, Jamgon Kongtrul Rinpochee en Gyalsap Rinpochee. Allen zijn zij van jongs-af-aan door Karmapa te Rumtek getraind. Zij dragen nu de verantwoordelijkheid om de boeddha-aktiviteit (=betekenis van Karmapa) te laten voortduren. Daarnaast was Karmapa aktief in de Himalaya-koninkrijken Bhutan en Sikkim en bouwde op uitnodiging van de koninklijke familie zijn belangrijkste klooster te Rumtek in Sikkim.

Ik herinner mij een uitspraak van iemand die werd gevraagd of zij ook mediteerde: "Zo wil ik het niet noemen . . . ik streef er naar meditatie te bereiken". Het is inderdaad snel gezegd, 'ik mediteer'. Deze bescheiden uitspraak gaf zij, ons daarbij herinnerend aan een fragment uit de Lion's Roar. Karmapa zat in de volle meditatie-houding. Mond gesloten, ogen half geloken. Deze ogen straalden een enorme concentratie uit, die toch op niets speciaals vóór hem gericht leek te zijn. Dit beeld vond ik zeer essentieel. Het wás de Lion's Roar van Karmapa: de proclamatie dat wij alles wat op ons afkomt, kunnen aanwenden op ons pad naar verlichting van onszelf en voor alle andere wezens. Welke problemen, moeilijkheden of obstakels er ook zullen zijn, de Lion's Roar geeft ons de moed alles positief aan te wenden. Karmapa's volledige concentratie en absoluut mededogen was niet gebonden aan tijd of plaats, aan iets of iemand, nee, het was kontinu aanwezig. Slechts zijn lijfelijke aanwezigheid of verschijning als visualisatie gaf en geeft de ervaring, alsof je na een zware bergtocht de rugzak van je af kan gooien.

Diepe blijdschap en dankbaarheid voelde ik dan ook meer dan ooit te leven in een tijd waarin het boeddhisme leeft! Meer dan ooit zie ik het noodzakelijke besef en het belang van de tien gaven, waarvan ik hier alleen de laatste noem: Geboren te zijn in de gelukkige periode, waarin het nog steeds mogelijk is de zuivere volgelingen van Boeddha's leringen te ontmoeten.

Door: Arno Grünbauer

N.B. The Lion's Roar zal samen met nog drie andere films op verschillende plaatsen in het land worden vertoond in het voorjaar van 1989. Binnenkort kunt u een folder verwachten met de plaatsen waar de films zullen worden vertoond.

De cyclus bestaat uit twee video-voorstellingen en twee voorstelingen op 16 mm film.

1. **De Kalachakra:** een unieke documentaire over de Kalachakra-initiatie - het hoogste tantrische onderricht. Deze film werd in 1974 in Bodhgaya opgenomen, en werd bijgewoond door meer dan 100.000 boeddhisten uit de Himalaya staten. Deze initiatie werd destijds voor het eerst buiten Tibet gegeven, door Z.H. Tenzin Gyatso, de veertiende Dalai Lama van Tibet. (Duur 52 min., kleur, Nederlandse ondertiteling. Gemaakt door Dirk Dumont, België). Deze film is nog nooit in Nederland te zien geweest.

2. ***The Bamboo Curtain:*** een indringende documentaire, gemaakt door de BBC, in twee delen, over de geschiedenis van Tibet tot 1959, de Chinese inval, en daarna. Aan de orde komt de rijkdom welke de Tibetaans cultuur kende, de isolatie van het land tot na de tweede wereldoorlog, en tenslotte de bezetting door China, waarbij de religieuze cultuur in het land zelf vrijwel geheel vernietigd werd - ten koste van de dood van ca. 2 miljoen Tibetaanse burgers (vlgs. Tibetaanse bron). Er is enorm veel archiefmateriaal gebruikt, deze documentaire wordt als de beste beschouwd, die er is. (Twee keer 45 min., Engelstalig, VHS).

3. **Ocean of Wisdom:** een recente documentaire over leven en werk van de Dalai Lama. In deze bijzondere film wordt de persoon van de Dalai Lama, als wereldlijk en geestelijk leider van Tibet zeer toegankelijk gemaakt. Interviews, korte inleiding op het Tibetaans boeddhisme, zijn werk voor de Tibetaanse gemeenschappen, en visies op de vraagstukken in de huidige wereld. (Video, ca. 60 min. Engels).

4. **The Lion's Roar:** een historische documentaire over het leven en de dood van de 16e Karmapa, hoofd van de Kagyu-school van het het Tibetaanse boeddhisme. Zeldzame beelden van zijn reizen in het westen, waarbij een indrukwekkende ontmoeting met Hopi-indianen, èn van de (ook in Nederland enkele malen uitgevoerde) 'Zwarte Kroon Ceremonie'. (16 mm film, ca. 60 min., Engelstalig)

Jan-Paul Kool
Zwarte Kroon ceremonie

Wel en wee van Sam en Sara

Vallende bladeren vormen een kleurrijk tapijt en paddestoelen schieten in vele vormen omhoog, herfst op zijn best en even denk ik terug aan de herftststukjes die wij vroeger in schoenendozen maakten. En aan de eikeltjes waar wij poppetjes van maakten met stakige armen en benen van luciferhoutjes. De tamme kastanjeboom voor de meditatieruimte heeft iets te vroeg haar prikkelige last laten vallen door toedoen van een najaarsstorm.

Hans werkt veel in de tuin en heeft al heel wat bladeren bijeen geharkt. Alex en Eugene schuren en schilderen de tuinstoelen die aan een opknapbeurt toe waren. Het weer zit mee en er kan dan ook nog veel buiten gewerkt worden. Je herkent de voorliefde van de bewoners voor bepaalde werkzaamheden in huis en tuin. Zoals de Taratuin die hoofdzakelijk door Margot onderhouden wordt, waarbij Margot nog haar enkel verzwikte! De caravans staan nu sinds een maand of twee mooi verscholen in het bos en zijn nu nog beter geschikt voor een individuele retraite.

De "wandelgang" in het gastenverblijf heeft een ware metamorfose ondergaan door de spontaan aangeboden hulp van Jozef Wiszt, samen met Edward, die zich heeft ontpopt als een vakkundig schilder, hebben zij er een ware meditatiegang van gemaakt. Een nieuw tapijt moet nog even wachten, tot het benodigde geld ervoor is. Er wordt druk getimmerd aan het voormalige "verfhok", dit wordt de nieuwe kamer voor Hermes. Jan de monnik (Jan Bijman), die notabene het moeilijkst onder de vloer van de kamer kan komen, kruipt er rond om allerlei leidingen te lassen en plakken. Hermes zal voorlopig een tijdje blijven om te vertalen, want Hans heeft een jaartje vrijaf om zich aan meditatie te kunnen wijden. Er gebeurt teveel om allemaal op te noemen, het lijkt wel of het turbotijdperk ook op ons van toepassing is. Als laatste wil ik toch wel even onze oudste Loek noemen die met onverdroten ijver met groene en beige verf het landhuis een winterjasje geeft.

Begin december zal dat allemaal wel anders worden, als de grote uittocht begint en Alex, Eugene, Jan-Paul, Jan Bijman, Loek Jehee, Tenzin en onze leraar Geshe Konchog Lhundup, naar India afreizen, samen met nog enkele studenten. Tenzin blijft er samen met Geshe Konchog Lhundup voor drie maanden en Jan Bijman wil als het mogelijk is voor onbepaalde tijd in het Drepung klooster blijven studeren en werken. Alex, Eugene en Jan worden in het Drepung klooster, door Z.H. de Dalai Lama volledig gewijd als monnik (Gelong). De reiskosten voor Alex zijn op spontane wijze bijeengebracht door gulle gevers.

De lang leven initiatie op zondag 27 november zal een feestelijk karakter krijgen en alle beschikbare slaapplaatsen zullen nodig zijn, want veel studenten zullen van deze gelegenheid gebruik maken om hun leraar Geshe Konchog Lhundup tevens een fijne vakantie toe te wensen.

Als U van plan was om het Drepung klooster in India te steunen doe het dan nu, het lijkt mij een mooie gelegenheid om deze welkome financiële steun persoonlijk door Geshela te laten overhandigen in Drepung.

Zo tegen eind september krijgt het instituut er zo'n vijftig bewoners bij die komen overwinteren. Ze zijn grijs-bruin en doen zich te goed aan alles wat eetbaar is. Tot Jan Pauls grote spijt betalen ze geen huur.

Padma consulting is een initiatief van Maurits Campert, zoals uit de naam al blijkt is hij een Dharmastudent. Samen met Saskia, zijn vrouw, heeft hij zich gespecialiseerd in het geven van organisatorische adviezen, hij richt zich vooral op Nederlandse ondernemers in Spanje. Ze zullen tevens proberen de Dharma te introduceren onder Nederlanders aldaar. Veel succes.

Volgend jaar bestaat het Maitreya Instituut tien jaar en naar ik vernomen heb wordt daar zo het een en ander voor georganiseerd. Mocht je hiervoor nog ideeën hebben meld ze dan gerust aan Koosje.

Lan Tjoa heeft samen met haar kinderen vele mala's gemaakt voor de winkel evenals Amela die zich tevens verdienstelijk heeft gemaakt in de tuin en weer vele bollen heeft geplant die in het voorjaar ongetwijfeld weer een prachtige bloemenschat zullen opleveren.

Loek Jehee heeft zijn schouders onder de boekhouding en administratie gezet en er voor gezorgd dat die weer helemaal bij is.

Jan de Ruiter is begonnen met het vervaardigen van boeddhabeeldjes om op die manier geld bijeen te brengen voor het stadscentrum in Den Haag. Het leek er even op dat daar een geschikt pand voor was gevonden, maar het mocht niet zo zijn.

Francis en Erna van Oorschot hebben op 27 oktober een zoon gekregen die luistert naar de naam van Rabten Nigel. Hierbij onze gelukwensen evenals voor de op 5 november geboren Ezra Devi, zoon van Nicolette van Baar en Jaques Vingerling.

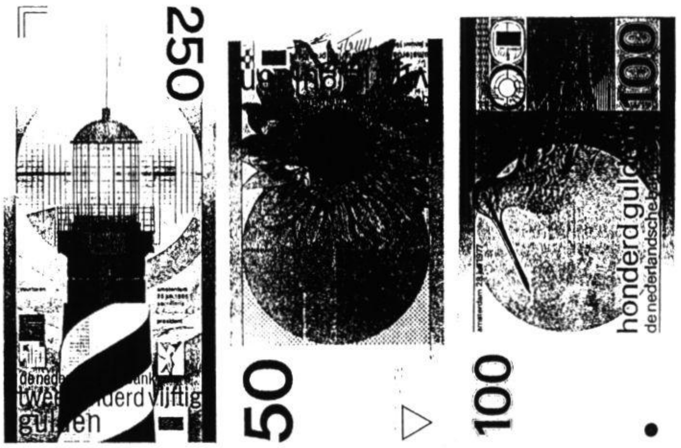
Als laatste spreek ik namens alle bewoners de wens uit dat vrede en liefde mogen toenemen, laten we ons daar nog wat extra voor inspannen met de komende feestdagen in het vooruitzicht.

Bloemen op ieders pad
Jan de Ruiter

Ruud Harderwijk

Gelong Thubten Tsépèl en Getsül Tenzin Nüden

Kortingsregels 1989



GESHE AKTIE DONATEUR 1989

Voor het verblijf en onderhoud en voor de komst van Geshe Konchog Lhundup en zijn vertaler naar Nederland is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze aktie doen een maandelijkse automatische overboeking van minimaal ƒ 10,— voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage (minimaal ƒ 120,—) op onze post- of bank-rekening met vermelding van: Geshe aktie. De verantwoording van de penningmeester van de stichting wordt gekontroleerd door de Kas Kontrole Kommissie bestaande uit drie donateurs. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de aktie en ontvangen een jaarlijks verslag. (Zie MM 3 jrg. 10) Deelnemers ontvangen 20% korting op alle kursussen die door Geshela in het Maitreya Instituut worden gegeven.

ƒ 100,— ABONNEE MAITREYA MAGAZINE 1989

Degenen die reeds ƒ 100,— abonnee waren voor 1988 krijgen automatisch een acceptgirokaart om dit ook voor 1989 te kunnen worden. Nieuwe ƒ 100,— abonnee's kunnen voor 31 januari 1989 ƒ 100,- storten op onze bank- of girorekening met vermelding van: ƒ 100,— abonnee 1989. Door ƒ 100,— per jaar te willen betalen voor het Maitreya Magazine en de nieuwsbrieven, ontvangt u tevens 15% korting op boeken, wierook, kaarten en posters en bent u gratis lid van onze bibliotheek.

DONATEURS

Wij zijn ook heel erg blij met verschillende donateurs die ons hebben geholpen met regelmatige fianciële injekties of door het aankopen van benodigde spullen. Natuurlijk is ieder-een die daartoe in de gelegenheid is van harte welkom om mee te doen met de financiële injektie die het Maitreya Instituut helpt voort te gaan op de weg die in haar doelstelling is verwoord. Daarnaast staat dat het doel bereikt wordt door het uitgeven van boeken, tijdschriften. het aantrekken van leerkrachten die bevoegd zijn het boeddhisme en/of andere met Tibet verwante onderwerpen te onderrichten, zoals kunst, metafysica, taal, dans en muziek, astrologie en geneeskunde. Het oprichten van centra, scholen en bibliotheken en studiegroepen. Het organiseren van bijeenkomsten, kursussen en studiereizen. Het ondersteunen van leraren en leerlingen met betrekking tot het 2e genoemde punt. Boeken over het boeddhisme of daarmee in verband staande onderwerpen beschikbaar stellen en/of verkopen. Alle wettige en deugdelijke middelen. De stichting beoogt niet het maken van winst. De inkomsten van de stichting bestaan uit: contributies, giften of bijdragen van donateurs; kursusgelden, schenkingen, erfstellingen en legaten; inkomsten uit verkoop van boeken en het Maitreya Magazine.

LEENFONDS

Een andere vorm van donatie voor het werk van het Maitreya Instituut is het leenfonds. Daarin kunnen bedragen vanaf ƒ 2500,— gulden gestort worden, die gegarandeerd binnen vijf dagen na het ontvangen van de opdracht retour gestort worden op bank- of girorekening van degene die het geld aan de stichting heeft geleend. Deelnemers aan dit leenfonds, waarbij geen rente wordt uitgekeerd aan de leningverstrekker, levert het voordeel op dat er dus ook geen belasting wordt betaald over de rente die anders over dit geld zou worden ontvangen. Het Maitreya Instituut laat deze gelden op een aparte rekening staan van de N.M.B. bank en maakt om alle risico's te vermijden op geen enkele manier gebruik van het geld anders dan het ontvangen van rente. En aangezien deze rente voor de stichting niet wordt belast ontstaat op deze manier een aantrekkelijke vorm van inkomen.

Deelnemers aan dit leenfonds kunnen bedragen vanaf ƒ 2500,— storten op N.M.B. Beneden Leeuwen rekening nr.: 68.15.69.506 t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Emst. Deelnemers ontvangen een certificaat voor het bedrag van de lening waarin de stichting zich verplicht het geleende bedrag of een deel daarvan binnen vijf dagen terug te storten op een daarvoor aangewezen rekening. Maak gebruik van deze manier om uw Maitreya Instituut te ondersteunen.

DANA

Dana betekent de beoefening van vrijgevigheid en de verzameling van positieve energie.

Elk jaar wordt er in Bodhgaya, de plaats in India waar Sakyamoenie Boeddha de verlichting bereikte, een Lang Leven Poedja aangeboden aan Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Dit gebeurt meestal in januari of februari van elk jaar. Het Maitreya Instituut maakt hiervoor ieder jaar een bedrag over naar de F.P.M.T. die zorgt dat de donaties van alle centra over de hele wereld op tijd op de juiste plaats worden aangewend voor deze Lang Leven Poedja. Ook u kunt hieraan meedoen als u positieve energie wilt creëren of wenst dat Zijne Heiligheid een lang leven heeft, door uw donaties hiervoor op een van onze rekeningen over te boeken met vermelding van: L.L.P. Z.H.

Ook aan het geestelijke hoofd van onze organisatie Lama Thubten Zopa Rinpochee en Lama Tenzin Ösel Rinpochee worden jaarlijks Lang Leven Poedja's aangeboden. Wilt u hieraan meedoen vermeldt dan bij uw overboeking: L.L.P. L.Z.R. en L.T.Ö.R. Wij zorgen ervoor dat uw dana op de juiste plaats van bestemming terecht komt.

EEC III

ENLIGHTENED EXPERIENCE CELEBRATION III

JANUARI - MEI 1990

Lieve Vrienden,

Eindelijk zijn we dan zover dat we jullie wat informatie kunnen geven over de Derde Enlightened Experience Celebration. Omdat velen van jullie al aan eerdere EEC's hebben deelgenomen, zullen jullie er waarschijnlijk wel van op de hoogte zijn dat het daarin vervatte bijzondere lesprogramma voor het eerst in visie gebracht werd door de Eerbiedwaardige Lama Yeshe en na zijn overlijden voortgezet door de dierbare Lama Thubten Zopa Rinpochee. Het hoofddoel van de EEC is het aanbieden van bijzonder onderricht, wat vaak moeilijk in het Westen te verkrijgen is. De nadruk ligt op diepgaande Dharma educatie en een verbreding van kennis gepaard aan een innerlijke ervaring. Dit ontstaat op de allereerste plaats door het doel en de betekenis van de Dharma te begrijpen.

Wij hebben het genoegen aan te kondigen dat Z.H. de Dalai Lama ons verzoek om de Kalachakra initiatie te geven geaccpeteerd heeft. De initiatie zal plaats vinden op de 10de, 11de en 12de januari 1990. Voor de initiatie zal Zijne Heiligheid gedurende een aantal dagen het klassieke Lam.Rim onderricht geven.

Dit is de eerste keer dat de F.P.M.T., de organisatie van Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee, een dergelijke gebeurtenis sponsort. Dit zal plaatsvinden op een van de heiligste plaatsen van het boeddhisme in Noord-India. Om een aantal redenen wordt het niet raadzaam geacht de precieze plaats van het onderricht nu al te onthullen. De exacte gegevens volgen later.

Tsenshab Kirti Rinpochee, een lama wiens geest onafscheidelijk van de zuivere Dharma is, zal een kommentaar op de Kalachakra sadhana geven. In die periode zullen de studenten in retraite zijn en het onderricht dat zij die dag ontvangen beoefenen. De studenten zullen dit onder de begeleiding van een Westerse monnik doen die zelf de Kalachakra retraite volledig heeft gedaan. Eind 1990, begin 1991 zal in het Maitreya Instituut een drie maanden durende Kalachakra retraite worden gehouden onder leiding van Gelong Thubten Lodreu (Hermes). In Bodh Gaya zal Lama Zopa Rinpochee een verzameling "Kadampa leringen" onderwijzen waarvan Rinpochee zelf zegt dat hij pas na het lezen en bestuderen van deze teksten begrepen heeft wat Dharma betekent. Deze bijzondere Kadampa tekst treft men aan in al de verschillende scholen van het Tibetaans boeddhisme.

Rinpochee zal ook de 13 initiaties verlenen die doorgegeven werden door Tapo Dorje Chang die deze initiaties zelf weer ontving van de meditatieve boeddhavorm. Rinpochee zal ook de initiaties van de Vierhoofdige Mahakala geven, de 12 initiaties van Palden Lhamo en een korte verzameling van initiaties die Suka Gyatza heten. Tijdens het onderricht en de initiaties zal Rinpochee een groepsrecitatie leiden van het gebed van Samanthabadra en van de Jorcho rond de stoepa, evenals andere poedja's.

Wij zijn van plan de jaarlijkse lessen na Losar van Z.H. de Dalai Lama in Dharamsala te sponsoren. Wij willen aan Zijne Heiligheid het onderricht over "De Geleidelijke Stadia van het Mantra Pad" verzoeken. Wij hopen dat daar een volledige Maha Annutara Yoga Tantra initiatie aan vooraf zal gaan.

Andere lessen die zullen worden gegeven omvatten de Dogeyen van Maitreya, een korte verzameling initiaties Pharya Gyatza genaamd en de mondelinge overlevering van de Lam.Rim tekst van Pabonka Rinpochee "Bevrijding in de Palm van Je Hand".

Het hoogtepunt van Dharamsala zal het onderricht op de Zes Yoga's van Naropa zijn, gebaseerd op een commentaar van Lama Tsong Khapa. Tijdens en na de lessen van de Zes Yoga's zullen de studenten in strikte retraite leven met als enig doel om enigszins een ervaring te krijgen.

Zoals we kunnen zien is het een heel intensief programma en is het onderricht heel zeldzaam en speciaal. EEC III valt uiteen in drie of vier delen en start begin januari 1990 en gaat door tot mei. Tijdens Losar zal er een onderbreking zijn. Het enige doel van deze aankondiging is om algemene informatie te geven zodat geïnteresseerden kunnen beginnen met het maken van plannen.

U kunt verdiensten verzamelen door de Kalachakra initiatie te helpen sponsoren. Een ruwe schatting van de onkosten voor de initiatie wordt geraamd op zo'n 100.000 Zwitserse franken.

U kunt naar eigen vermogen doneren, het volgende is slechts een suggestie.

* Hoofd-sponsor	10.000 Zwiterse franken.
* Begunstiger	5.000 Zwitserse franken
* Sponsor	1.000 Zwitserse franken.

Als U sponsor wordt, krijgt U een ereplaats tijdens het Lam.Rim onderricht en de Kalachakra initiatie evenals een Dharma geschenk.

Lama Zopa Rinpochee is van mening dat de Kalachakra initiatie veel grote voordelen heeft (is of great benefit) en heeft daarom Zijne Heiligheid verscheidene malen om de initiatie verzocht. Wij zijn van mening dat het de verantwoordelijkheid van de studenten van Rinpochee is om dit praktisch gestalte te geven.

In het voorjaar van 1989 zal er een tweede aankondiging komen met de exacte data van elk afzonderlijk onderricht en het inschrijfgeld voor de verschillende onderdelen van EEC III.

U bent van harte welkom om eventuele suggesties met betrekking tot de EEC III naar ons op te sturen. Schrijf naar de EEC III coördinator: Pierro Cerri, B22 Defence Colony, New Delhi, India. Stuur a.u.b. uw donaties naar EEC III Rek.nr. 275 043, 02B - U.B.S. Bahnhofstrasse 41, Zurich, Zwitserland. Met een opgave van de donatie aan Pierro Cerri op het bovenstaande adres in New Delhi.

Met de allerbeste Dharma wensen
Pierro Cerri
organisator EEC III

Speciale uitgave van Wisdom Publications

Op speciaal verzoek van Lama Zopa Rinpochee zal Wisdom Publications, de internationale uitgeverij van de F.P.M.T., een bijzonder luxe uitgave op de markt brengen van het boek 'Liberation in the palm of your hand' gebaseerd op een 24-daagse meditatiekursus door Pabonka Rinpochee gegeven in zijn kluizenaarsverblijf in de bergen van Tibet in 1921.

De lessen die gegeven werden aan zevenhonderd monniken, nonnen en leken werden door Yongdzin Trijang Rinpochee, wijlen de junior leraar van Z.H. de Dalai Lama samengesteld en in 1958 in het Tibetaans gepubliceerd.

Wisdom Publications is blij dit bijzondere werk in een vertaling van Michael Richards voor het eerst in het Engels uit te kunnen brengen.

Pabonka's leringen waren gebaseerd op de Lam.Rim Chen.mo van Lama Tsong Khapa, het beroemdse Lam.Rim commentaar ooit geschreven. Echter op belangrijke punten geeft Kyabje Pabonka Rinpochee verschillen aan waardoor zijn tekst door de huidige lama's van de Geluk traditie van het Tibetaans boeddhisme veelal gebruikt wordt als basis voor hun lessen over de stadia van de weg naar verlichting.

Terwijl Lama Tsong Khapa's werk nogal academisch gericht is legt Pabonka Rinpochee meer de nadruk op praktische beoefening. Speciaal onderwerpen zoals de voorbereidende beoefeningen, goeroe yoga, de ontwikkeling van de verlichtingsgeest, karma en andere fundamentele Lam.Rim onderwerpen worden door hem meer uitgediept. De voorbereidende rituelen zijn gebaseerd op de Lam.Rim Poedja (Jorcho), waarvan we een vertaling aantreffen in de appendix van het boek. Het belang en de beoefening van goeroe-yoga wordt uitgebreid behandelt evenals de drie methoden voor het ontwikkelen van de verlichtingsgeest; het verwisselen van jezelf met anderen, de zes oorzaken en het ene resultaat van de Kadampa Geshes en de zevendelige gedachtentransformatie.

Pabonka's stijl is heel leesbaar en zijn lessen worden rijk geïllustreerd met verhalen, voorbeelden en citaten uit de geschriften evenals persoonlijke ervaringen van hemzelf en andere lama's. Hij legt nauwkeurig uit hoe te mediteren op elke trede naar verlichting en welk resultaat kan worden verwacht. Op die manier kan de lezer zelf afchecken of de juiste realisaties zijn bereikt.

Dus dit boek is echt voor hen die een spiritueel pad willen beoefenen en alle stadia willen doorlopen tot en met de hoogste verlichting.

Het boek heeft 800 pagina's tekst, 65 pagina's met toevoegingen en 300 pagina's met verklarende woordenlijsten, bibliografieën, voetnoten en een index.

Teneinde het boek uit te kunnen geven zal Wisdom 300 exemplaren van een super-de-luxe gebonden kwaliteit uitgeven waarvan het Maitreya Instituut er tien heeft besteld. Deze boeken zullen snel verzamelaarswaarde krijgen want dit is een eenmalige productie. De prijs van het boek is *f* 350,—.

Door deze speciale editie te kopen kan het boek als pocket op de markt worden gebracht. Het boek zal in de zomer van 1989 verschijnen.

Het Maitreya Instituut heeft zijn tien exemplaren al betaald om deze uitgave te helpen plaatsvinden. Indien u nu uw exemplaar bij ons besteld en betaald, deelt u mee in de onmetelijke verdienste dit belangrijke werk te publiceren. Bel of schrijf ons uw bestelling.

Data Poedja's

Zaterdag 3 december	Offerande aan de Spirituele Meesters
Donderdag 8 december	Kang Sog Offerande aan de Dharmabeschermers So.Djong
Vrijdag 16 december	Wassende Maan Offerande aan Tara
Zondag 18 december	Offerande aan de Spirituele Meesters
Vrijdag 23 december	Volle Maan Offerande aan Tara So.Djong
Maandag 2 januari	Offerande aan de Spirituele Meesters
Vrijdag 6 januari	Kang Sog Offerande aan de Dharmabeschermers So.Djong
Zondag 15 januari	Wassende Maan Offerande aan Tara
Maandag 16 januari	Offerande aan de Spirituele Meesters
Zaterdag 21 januari	Volle Maan Offerande aan Tara So.Djong
Woensdag 1 februari	Offerande aan de Spirituele Meesters
Zondag 5 februari	Kang Sog Offerande aan de Dharmabeschermers So.Djong

Programma winter 1988/1989

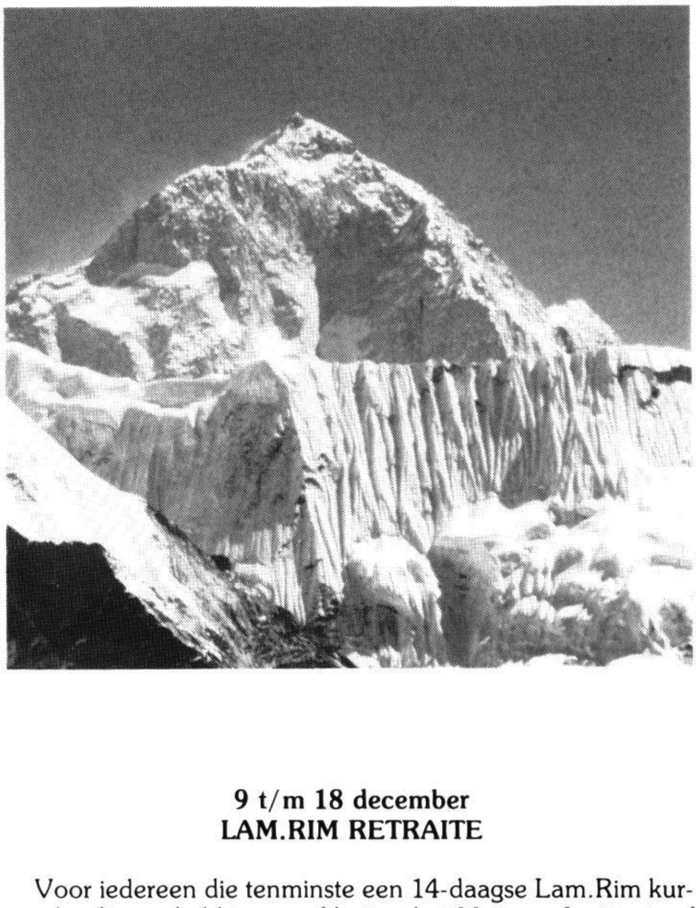
KURSUSINFORMATIE

Het nieuwe centrum in Emst is per bus no.: 124 te bereiken via NS station Apeldoorn of Zwolle, als u uitstapt halte: Laarstraat. Daar is een restaurant 'De Oude Aanleg' waar u bij slecht weer kunt schuilen en een kopje koffie drinken. Bij alle kursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de kursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij het restaurant. U kunt zelf ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat af te lopen tot u aan uw linkerhand het Maitreya Instituut tegenkomt. Elke kursist wordt verzocht pantoffels mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie in het woonhuis. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor *f* 5,— per keer. Kursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor een kursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. Er bestaat een beperkte mogelijkheid voor mensen die weinig geld hebben maar veel tijd om een forse korting te krijgen op het kursusgeld indien er als tegenprestatie schoonmaakwerk wordt verricht op een dag voor en na de kursus.

Per auto bereikt u ons centrum, dat ligt aan de Heemhoeveweg 2 of Laarstraat 27 te Emst:
Vanuit Utrecht: Neem de snelweg naar Zwolle. Afslag Epe. Bij Epe zijn stoplichten. Daar rechtsaf naar Emst. Na een paar honderd meter rechtsaf de Laarstraat in voor het restaurant "de oude aanleg". Laarstraat volgen tot verharde weg overgaat in zandpad. Zandpad volgen, links inrit Maitreya Instituut.
Vanuit Apeldoorn: Neem de snelweg naar Zwolle, afslag Epe, bij stoplicht linksaf naar Emst etc. zie hierboven.
Parkeren bij de hoofdingang voor kursisten aan de Heemhoeveweg.

LOKATIE
De cursussen worden gehouden in het centrum van het Maitreya Instituut. Het op de Veluwe gelegen centrum omvat 5 ha bos met daarop een woonhuis (waarin zich o.a. de kantoren en de winkel bevinden) en een cursuscentrum. Daarin bevinden zich zowel de meditatie cq. lesruimte, alsook de keuken, eetzaal, ontspanningsruimte, slaapverblijven en badkamers. In de vrije tijd die men heeft kan men uitstekend fietsen of wandelen in de omgeving met veel bossen en heide (zelf een fiets meenemen of huren).

VOORWAARDEN VOOR DEELNAME
Het zich houden aan de 5 voorschriften en huisregels. 1. niet doden, 2. niet stelen, 3. geen sex, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of be-dwelmende middelen gebruiken. De maaltijden, die vegetarisch zijn, worden verzorgd door een professionele kok.



Ruud Harderwijk

9 t/m 18 december
LAM.RIM RETRAITE

Voor iedereen die tenminste een 14-daagse Lam.Rim kursus heeft gevolgd binnen of buiten het Maitreya Instituut, of door een groot aantal weekeinden gevolgd te hebben een vergelijkbare kennis heeft van alle onderwerpen van de Lam.Rim, is deze RETRAITE bedoeld.

In de retraite zal onder bekwame leiding van Margot Kool, Koosje v.d. Kolk en Jan de Ruiter gemediteerd worden op alle onderdelen van de stadia van de weg naar verlichting, teneinde een diepere ervaring te krijgen en vertrouwd te raken met de manier waarop over de basis van een geestelijke ontwikkelingsweg wordt gemediteerd.

Het is voor het eerst dat het Maitreya Instituut de gelegenheid biedt voor een dergelijke langere retraite op de Lam.Rim. Wij hopen dat velen van u in de gelegenheid zullen zijn deze intensieve meditatie mee te maken.

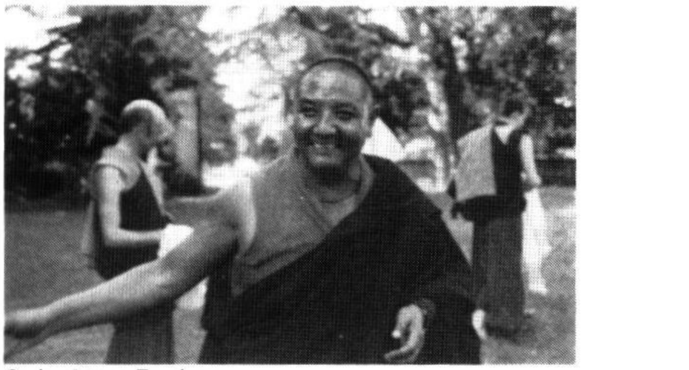
KOSTEN: f 250,— vol pension (slaapzaal). f 350,— 2 pers. kamer of carvan, vol pension. f 450,— 1 pers. kamer of caravan, vol pension. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: Lam.Rim Retraite.
AANVANG: Vrijdagavond 9 december om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

13 t/m 15 januari
AVALOKITESHVARA INITIATIE (1000 armen)
&
UITLEG VAN DE NYUNG NE (Vastenmeditaties)
Door: GESHE JAMPA TEGCHOG
Engelse Vertaling: Thubten Sherab
Alleen toegankelijk voor mensen die al een initiatie hebben ontvangen in de hoogste klasse van tantra (maha-annutarayogatantra).

De eerwaarde Geshe Tegchog ging al op zeer jeugdige leeftijd naar het Sera klooster bij Lhasa in Tibet en verbleef daar 21 jaar, eerst als leerling en later als leraar. Toen hij Tibet ontvluchtte in 1959 kwam hij in Buxaduar terecht, een groot vluchtelingenkamp, waar hij een van de belangrijkste leraren werd. Daarna bracht hij vijf jaar door aan de Sanskriet Universiteit van Varanasi waar hij zijn Acharya graad behaalde. In 1971 werd hij benoemd als leraar aan het Institute for Hiqher Tibetan Studies te Sarnath door Z.H. de Dalai Lama. In 1979 accepteerde hij de functie van hoofdleraar van het Geshe studieprogramma aan het Manjushri Institute in Engeland. Sinds 1982 is hij abt van het Nalanda klooster voor westerse monniken in Frankrijk. Geshe Tegchog bezocht ons centrum al eens in 1980.

Voor het beoefenen van Nyung Ne meditaties, die traditioneel in de vierde maand van het Tibetaanse jaar in ons centrum worden gehouden en een grote zuivering van negatieve indrukken tot stand brengt, is het eigenlijk noodzakelijk een 1000 armige Avalokiteshvara initiatie te hebben ontvangen. Dit is de gelegenheid deze initiatie te ontvangen van een zeer bekwame meester en tevens de uitleg van de beoefening overgedragen te krijgen.

KOSTEN: f 120,— vol pension. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: Avalokiteshvara.
AANVANG: Vrijdagavond 13 januari om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450


Geshe Jampa Tegchog

17 t/m 20 januari
SEVEN POINT REASONING OF CHANDRAKIRTI
Door: GESHE JAMPA TEGCHOG
Engelse Vertaling: Thubten Sherab

Voor de vaste bewoners en studenten die in de gelegenheid zijn deze lessen bij te wonen geeft Geshe Tegchog elke ochtend uitleg van deze tekst van Chandrakirti. Deze analyse in zeven punten is een belangrijke methode om de leegte van personen en andere dingen vast te stellen.

KOSTEN: f 110,— vol pension.
AANVANG: Dinsdagochtend 17 januari om 10.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

18 januari
INTRODUKTIE IN TANTRA
LEZING DOOR GESHE JAMPA TEGCHOG
IN DÖPHAN LING
KLOOSTERTUIN 23
MOLENHOEK
Engelse vertaling: Thubten Sherab

Het tantrische pad is mits gebaseerd op onthechting, inzicht in de leegte en vooral de verlichtingsgeest, een snelweg naar de verlichting. Het is voor ons westerse mensen een zeer geschikte methode om ons te verlossen van een verkeerd zelfbeeld dat vaak negatief en vervuld van zelfmedelijden is en te werken aan een positief zelfbeeld. Door gebruikmaking van de subtiele energieën in ons lichaam kunnen we relatief gemakkelijk in kontakt komen met onze heldere licht natuur. Tantra kan alleen worden geleerd en beoefend onder leiding van een bevoegde en bekwame leraar en kan niet uit boeken worden geleerd. Wij zijn dan ook heel blij dat Lama Geshe Jampa Tegchog deze lezing in Molenhoek wil geven.

AANVANG: 19.30 uur in Döphan Ling
KOSTEN: f 10,—

20 t/m 22 januari
GROENE TARA INITIATIE
&
UITLEG VAN DE 21 LOFZANGEN AAN TARA
Door: GESHE JAMPA TEGCHOG
Engelse Vertaling: Thubten Sherab

De eerwaarde Geshe Tegchog zal de overdracht geven van de meditatie op de Groene Tara, de verlichte aktiviteit van alle verlichte wezens. Deze meditatie omvat de aanroeping van de Groene Tara in de ruimte vóór je, waarbij de zuiverende en heelmakende nectar wordt ontvangen. Bij deze tantrische meditatie wordt gebruik gemaakt van de mantra van Tara en van de beroemde lofzang in éénentwintig verzen, waarvan door alle grote Meesters gezegd is dat het citeren ervan alle gewone (wereldse) wensen en alle buitengewone wensen in vervulling doet gaan.

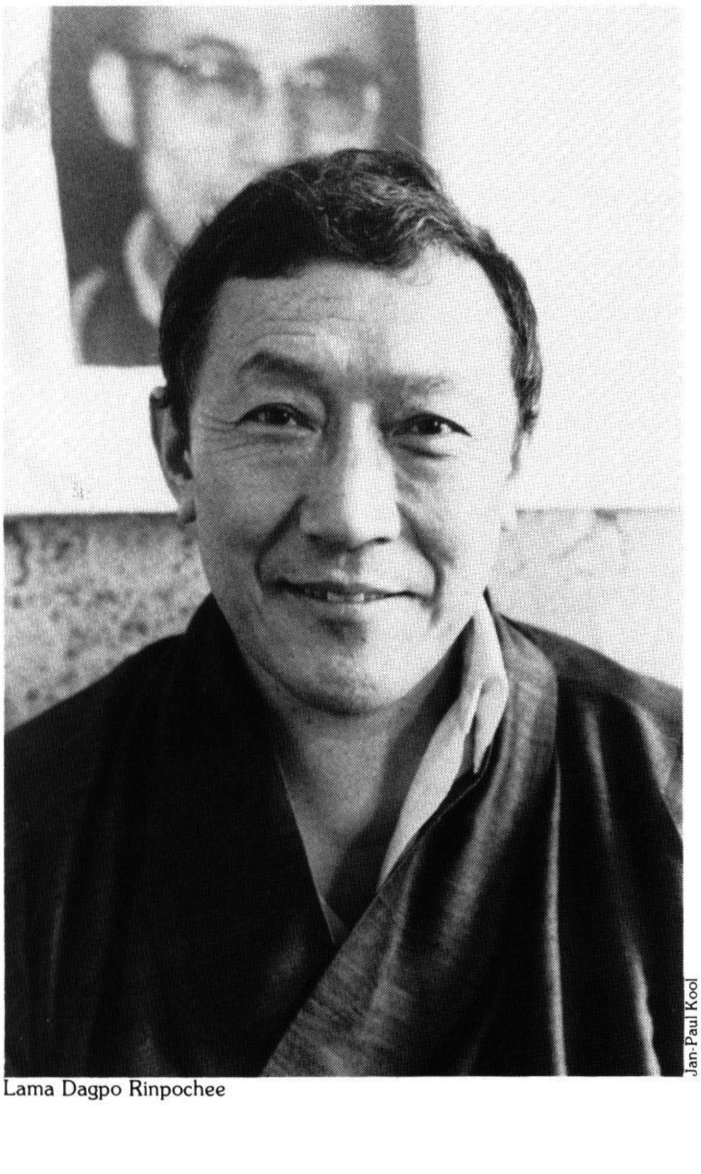
De uitleg door de Geshe van de Tara meditatie en de lofzang zal in het Engels worden vertaald door de jonge, energieke monnik Thubten Sherab, wiens enthousiasme en originaliteit al door velen bijzonder goed ontvangen zijn. Voor iedereen die belang stelt in de Tara-poedja, de Offerande aan Arya Tara, zal deze uitleg ongetwijfeld een waardevolle aanvulling en verdieping zijn. Voor allen die nog geen ervaring hebben met de effectiviteit van de Tara-meditaties, biedt dit weekeinde een prachtige gelegenheid kennis te maken met deze diepzinnige en verstrekkende tantrische methode uit het Tibetaans boeddhisme, die niet alleen hindernissen pacifeert, maar tegelijk zoveel positieve energie en wijsheid creëert, dat daardoor het evolutieproces naar de staat van boeddhaschap enorm versneld zal worden.

KOSTEN: f 120,— vol pension. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: Groene Tara.
AANVANG: Vrijdagavond 20 januari om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

23 januari
INTRODUKTIE IN TANTRA
LEZING DOOR GESHE JAMPA TEGCHOG
IN DE KOSMOS
PRINS HENDRIKKADE 142
AMSTERDAM
Engelse vertaling: Thubten Sherab

Het tantrische pad is mits gebaseerd op onthechting, inzicht in de leegte en vooral de verlichtingsgeest, een snelweg naar de verlichting. Het is voor ons westerse mensen een zeer geschikte methode om ons te verlossen van een verkeerd zelfbeeld dat vaak negatief en vervuld van zelfmedelijden is en te werken aan een positief zelfbeeld. Door gebruikmaking van de subtiele energieën in ons lichaam kunnen we relatief gemakkelijk in kontakt komen met onze heldere licht natuur. Tantra kan alleen worden geleerd en beoefend onder leiding van een bevoegde en bekwame leraar en kan niet uit boeken worden geleerd. Wij zijn dan ook heel blij dat Lama Geshe Jampa Tegchog deze lezing in Amsterdam wil geven.

AANVANG: 20.00 uur in de Kosmos
KOSTEN: Toegangsprijs Kosmos



Lama Dagpo Rinpochee

17 t/m 19 februari
WITTE TARA INITIATIE
Door: LAMA DAGPO RINPOCHEE
Engelse vertaling: Rosemary Patton

Witte Tara werkt snel en effectief om hindernissen die onze Dharma beoefening in de weg staan op te ruimen, bevordert een lang leven en is een belangrijke zuiveringsmethode van ons negatieve karma. De meditatie beoefening van Witte Tara wordt ook veel gebruikt voor het 'healen' van mensen. Het is een initiatie in de Krya Tantra.

De zeer eerwaarde Lama Dagpo Rinpochee zal tevens een uitleg geven van de beoefening van de meditatie op Witte Tara.

KOSTEN: f 120,— vol pension. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: Witte Tara.
AANVANG: Vrijdagavond 17 februari om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

20 februari
DHARMA IN DAILY LIFE
LEZING DOOR LAMA DAGPO RINPOCHEE
IN DE KOSMOS
PRINS HENDRIKKADE 142
AMSTERDAM
Engelse vertaling: Rosemary Patton

Wat is Dharma? Dharma bestaat uit alle methoden die ons helpen onze schadelijke activiteiten op te geven en onze positieve kwaliteiten te ontwikkelen en te doen toenemen. In meditatie gewennen we ons daaraan maar ons dagelijks leven is onze test-case en grote leerschool. Hoe transformeren we onze schadelijke neigingen en activiteiten naar positieve en hoe vermeerderen we onze positieve kwaliteiten? Dit doen we door gedachtentraining. Eerst luisteren we naar deze methoden, dan denken we er over na en maken het sterk door meditatie. Vevolgens proberen we het zo goed mogelijk toe te passen in ons dagelijks leven. Omdat Lama Dagpo Rinpochee gewoon in de wereld werkt met zijn baan aan de universiteit van Parijs waar hij Tibetaanse taal onderwijst, is hij bij uitstek geschikt dit onderricht aan ons over te dragen.

AANVANG: 20.00 uur in de Kosmos
KOSTEN: Toegangsprijs Kosmos

21 t/m 24 februari
UITLEG WITTE TARA BEOEFENING
Door: LAMA DAGPO RINPOCHEE
Engelse vertaling: Rosemary Patton

Voor de vaste bewoners en studenten die in de gelegenheid zijn dit onderricht bij te wonen geeft Lama Dagpo Rinpochee elke ochtend een diepergravend commentaar op de beoefening van de sadhana van Witte Tara.

KOSTEN: f 110,— vol pension.
AANVANG: Dinsdagochtend 21 februari om 10.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

22 februari
DHARMA IN DAILY LIFE
LEZING DOOR LAMA DAGPO RINPOCHEE
IN DÖPHANG LING
KLOOSTERTUIN 23
MOLENHOEK
Engelse vertaling: Rosemary Patton

Wat is Dharma? Dharma bestaat uit alle methoden die ons helpen onze schadelijke activiteiten op te geven en onze positieve kwaliteiten te ontwikkelen en te doen toenemen. In meditatie gewennen we ons daaraan maar ons dagelijks leven is onze test-case en grote leerschool. Hoe transformeren we onze schadelijke neigingen en activiteiten naar positieve en hoe vermeerderen we onze positieve kwaliteiten? Dit doen we door gedachtentraining. Eerst luisteren we naar deze methoden, dan denken we er over na en maken het sterk door meditatie. Vervolgens proberen we het zo goed mogelijk toe te passen in ons dagelijks leven. Omdat Lama Dagpo Rinpochee gewoon in de wereld werkt met zijn baan aan de universiteit van Parijs waar hij Tibetaanse taal onderwijst, is hij bij uitstek geschikt dit onderricht aan ons over te dragen.

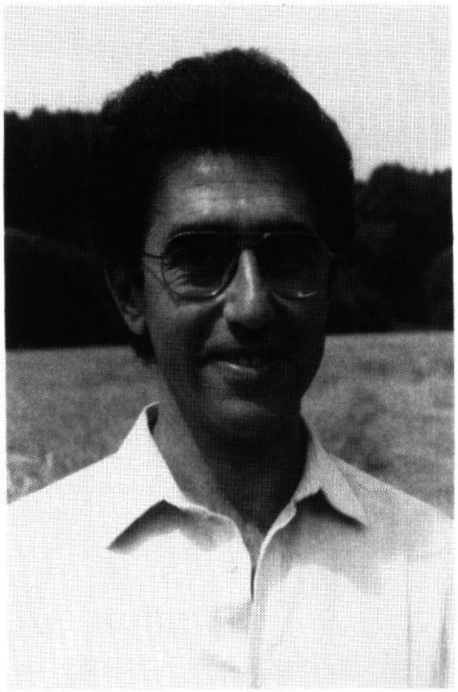
AANVANG: 19.30 uur in de Molenhoek
KOSTEN: f 10,—

25 t/m 27 februari
DHARMA IN DAILY LIFE
Door: LAMA DAGPO RINPOCHEE
Engelse vertaling: Rosemary Patton

De zeer eerwaarde Lama Dagpo Rinpochee, die een van de voornaamste leraren is van de Gelukpa orde van het Tibetaans boeddhisme, zal ons centrum voor de derde keer bezoeken. Hij werd in 1932 in Kongpo Z-O Tibet geboren en door Z.H. de 13e Dalai Lama herkend als de incarnatie van Dagpo Lama Rinpochee Losang Jamphel Lhundup. Hij studeerde bij 34 meesters, maar voornamelijk bij de senior en junior tutor van de 14e Dalai Lama. Hij bekwaamde zich niet alleen in de Vijf Grote teksten en tantra's, maar ook in astrologie, grammatica, poëzie en geschiedenis. In 1960 werd hij uitgenodigd naar Frankrijk te komen waar hij sindsdien lesgeeft aan de universiteit van Parijs in de Tibetaanse taal. In 1978 stichtte hij Guepele Tchangchoup Ling, een Dharmacentrum in Parijs. Lama Dagpo Rinpochee maakte zich bij zijn vorige bezoeken aan ons centrum zeer geliefd door zijn bijzonder rechtstreekse manier van kennisoverdracht en zijn warme persoonlijkheid.

In dit weekend zal de eerwaarde Dagpo Rinpochee de beoefening van het boeddhisme in het dagelijks leven behandelen in elk aspect. Vanaf de manier om op te staan, je te wassen en aan te kleden tot aan de voorbereiding voor het slapen gaan, komen alle normale dagelijkse activiteiten aan de orde en hoe deze te transformeren in een geestelijke weg naar verlichting. Dit bijzondere weekend is door Rinpochee aangemerkt alleen toegankelijk te zijn voor boeddhisten. Dat wil zeggen dat de deelnemers tenminste formeel toevlucht dienen te hebben genomen ten overstaan van een Lama.

KOSTEN: f 120,— vol pension. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: Dharma
AANVANG: 25 februari om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450



Dr. Alex Berzin

17 t/m 19 maart
KARMA: WHAT IT REALLY IS
Door: DR. ALEX BERZIN
Engelstalig

Alexander Berzin werd in 1944 geboren in New Jersey, U.S.A. en ontving zijn Ph.D. van de Harvard universiteit in 1972 van de afdeling Verre Oosterse Talen en Sanskriet en Indiase Studies met als specialiteit het Tibetaans boeddhisme. Sinds 1969 woont hij voornamelijk in India en werkt hij als vertaler aan de Library of Tibetan Works and Archives in Dharamsala. Hij studeert en beoefent het Tibetaans boeddhisme van alle vier tradities en publiceerde een twaalftal boeken. Als voornaamste westerse leerling van Tshenshap Serkong Rinpochee reisde hij als vertaler van deze grote meester over de hele wereld, een traditie die hij na het overlijden van Serkong Rinpochee zelf voortzette. Alex heeft het vermogen de moeilijke begrippen uit het Tibetaans boeddhisme helder en voor ons westerse mensen begrijpelijk uiteen te zetten.

Karma is een sleutelbegrip in het boeddhisme dat in het westen vaak verkeerd wordt begrepen. Het kan op allerlei niveaus worden uitgelegd en is tevens een van de moeilijkste begrippen in de Dharma. De meest subtiele vormen van Karma onttrekken zich aan ons gezichtsveld en kunnen alleen door een boeddha worden uitgelegd.

Eenvoudig gezegd betekent Karma aktie of aktiviteit en tevens de indruk die deze aktiviteit van ons lichaam, onze spraak en ons denken achterlaat in ons bewustzijn. Tot zover is er niets aan de hand. Problemen komen pas als deze indrukken in dit of volgende levens een ervaring veroorzaken. Zolang het positieve indrukken zijn volgt een positieve of gelukservaring. Echter als de indruk negatief is volgt een pijnlijke lijdenservaring die overeenstemt met de oorspronkelijke aktie. In dit weekend hopen we een helder inzicht te ontwikkelen in de werking van de wet van oorzaak en gevolg om ons te beschermen tegen onnodig lijden.

KOSTEN: f 120,— vol pension. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: Karma
AANVANG: 17 maart om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450

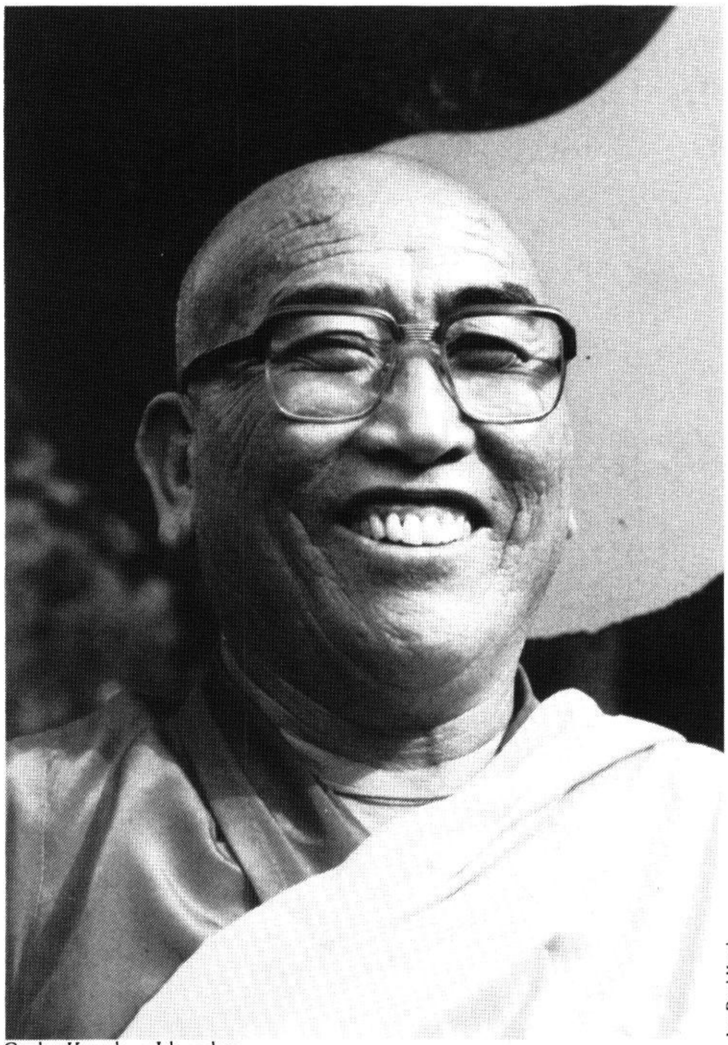
24 t/m 27 maart (Pasen)
LANG WEEKEND
MANDJOESHRI INITIATIE
&
DE ONTWIKKELING VAN DE VIER SOORTEN WIJSHEID
Door: LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling: Gelong Thubten Lodreu

Dit is de eerste kursus die Geshela weer zal geven na zijn verblijf van 3½ maand in India. Hij zal een initiatie geven in het WIJSHEIDSASPEKT van de boeddha's MANDJOESHRI. Samen met Avalokiteshvara, het aspekt van mededogen en Vadjrapani, het aspekt van de kracht van een boeddha, vormt Mandjoeshri een van de drie belangrijkste aspecten van de Krya Tantra. Met deze initiatie en een overdracht van de vier soorten wijsheid kunnen we in onze beoefening snel resultaten behalen op onze geestelijke evolutieladder.

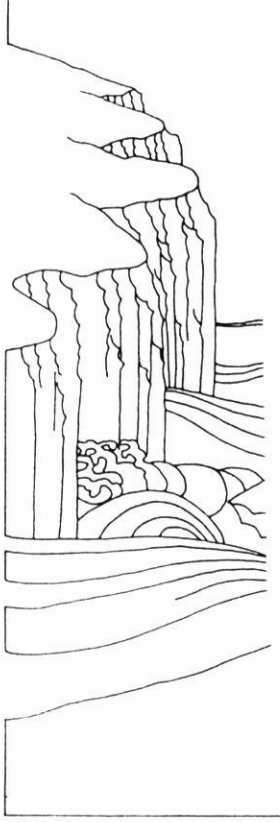
Verder zal Geshela een uitleg geven van de zes manieren voor het verkrijgen van realisaties; het zuiveren van de verduistering van onwerendheid, het wassen van onzuivere energie, het ontwikkelen van grote wijsheid, heldere wijsheid, snelle wijsheid en diepzinnige wijsheid.

Een initiatie van Mandjoeshri helpt ons tevens een beter begrip te krijgen van de leegte van inherent bestaan van personen en andere verschijnselen, het kernpunt van het boeddhisme.

KOSTEN: f 180,— vol pension of f 144,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: Mandjoeshri
AANVANG: Vrijdagavond 24 maart om 20.00 uur in Emst
AANMELDING: Telefonisch 05787-1450


Jan-Paul Kool

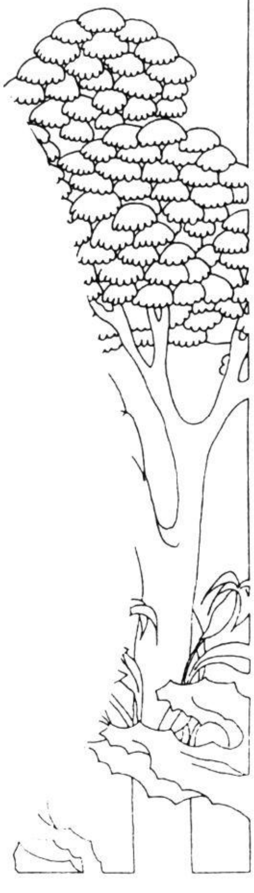
Geshe Konchog Lhundup



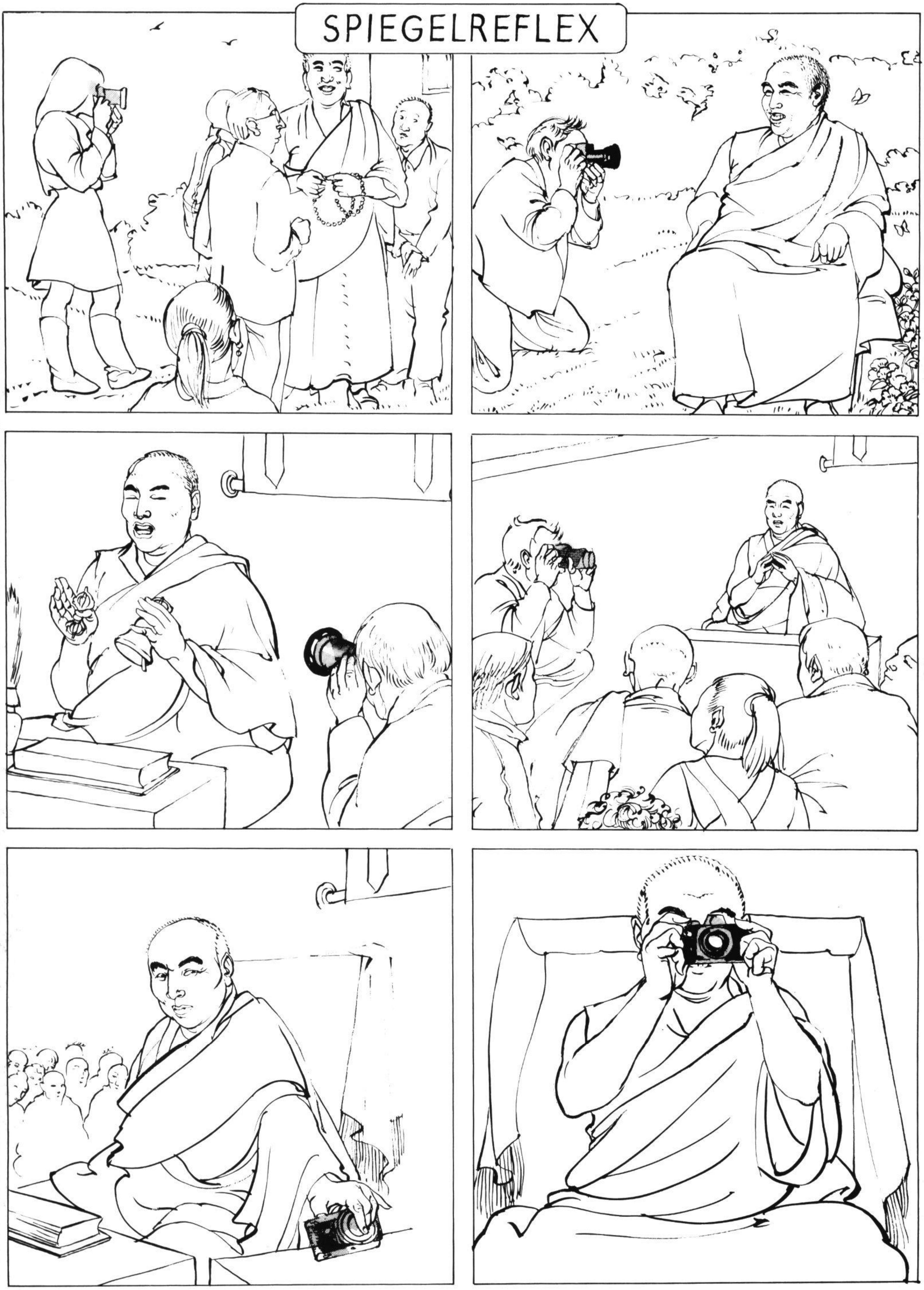
Tibetreis 1989

EEN PELGRIMSTOCHT VAN 4 WEKEN NAAR DE HEILIGE PLAATSEN VAN CENTRAAL TIBET

In samenwerking met De Kosmos te Amsterdam zal het Maitreya Instituut in juni 1989 een pelgrimstocht organiseren naar het dak van de wereld. Op dit moment wordt onderzocht op welke manier en hoe het voordeligst kan worden gereisd. We zullen proberen de kosten van deze reis zo laag mogelijk te houden. De reis zal worden begeleid door Nederlandse reisleiders die vloeiend Tibetaans spreken. Dit is een unieke gelegenheid om het land van uw dromen op een verantwoorde wijze te bezoeken. Op het moment dat dit blad verschijnt zal er een folder klaar zijn met prijzen en een reisbeschrijving. Geïnteresseerden dienen zich aan te melden: Tel. 05787-1450 vraag naar Jan-Paul Kool.



Karma Meunlam


SPIEGELREFLEX